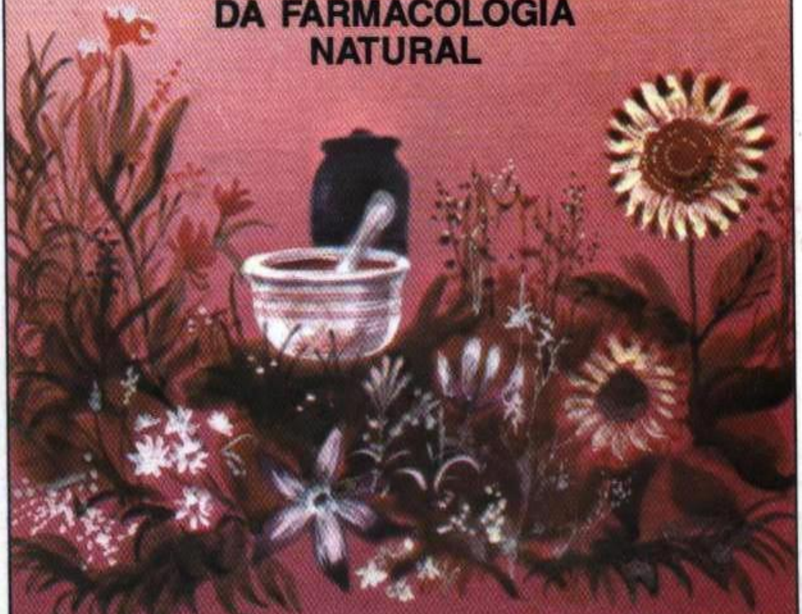
Coleção

Saúde e Curas Naturais

As Ervas que Curam

UM REENCONTRO COM "A MEMÓRIA PERDIDA" DA FARMACOLOGIA NATURAL



ROBERTO WEIL

EDIOURO/70579

Roberto Weil

As Ervas que Curam

Um Reencontro com "a Memória Perdida" da Farmacologia Natural.

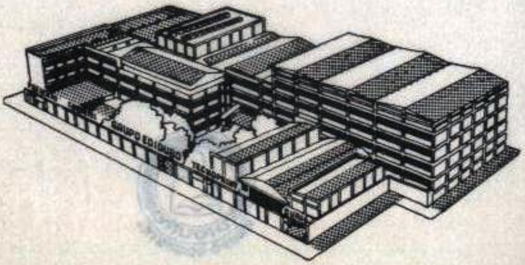
Edição de Texto:
Magno Dadonas

EDIOURO
GRUPO COQUETEL

Direitos de reprodução cedidos pela
Global Editora e Distribuidora Ltda.

As nossas edições reproduzem
Integralmente os textos originais

ISBN 85-00-70579-3



Grupo Ediouro
EDITORA TECNOPRINT S.A.

ÍNDICE

PREFÁCIO 13

EM BUSCA DAS ERVAS PERDIDAS 17
Reeducando o organismo 18
Por um espírito sadio 20
Onde os milagres terminam 21

ERVAS E PLANTAS POLIVALENTES 25
Confrei 25
Kelp (alga marinha) 26
Alcaçuz 27
Alfafa 27
Espinheiro 28
Aipo 29
Aspargo 29
Salsa 30
Azedinha 30
Alfavaca 30
Alcaparra 31
Angélica 31
Absinto 32
Erva-Doce 32
Aveleira 33
Agrião 33
Borragem 33
Calêndula 34
Alcaravia 34

Coentro 34
Estragão 35
Zimbro 35
Endro 35
Girassol 36
Funcho 36
Louro 37
Lúpulo 37
Manjerona 38
Erva-Cidreira 38
Hortelã-Pimenta 38
Milefólio 39
Mostarda 39
Nogueira 40
Orégão 40
Urtiga 40
Cerefólio 41
Alecrim 41
Arruda 42
Rúcula 42
Rutabaga 42
Salva 43
Tília 43
Tomilho 44
Verônica 44
Violeta 44
Arnica 45
Camomila 45
Pimenta-de-Caiena 46
Gengibre 46
Ginseng 47
Cravo 47
Canela 48
Taraxaco 48
Chicória 49
Morrião-dos-Passarinhos 49
Alho 50
Rábano-Rústico 51
Limão 51
Aloés (Azedinha) 52
Angélica 52
Beterraba 52
Tussilagem (Unha-de-Cavalo) 53

Cerejeira 53
Manjericão 53
Centáurea-Menor (Quebra-Febre) 54
Oxicoco 54
Sabugueiro 54
Eufrásia 55
Linhaça 55
Marroio-Comum 56
Alfazema 56
Malvavisco (Altéia ou Malvaísco) 56
Verbasco 57
Mirra 57
Pessegueiro 58
Poejo 58
Rosa 58
Valeriana 59
Hamamélis 59

O VERDE QUE EMAGRECE 61
Empregos na cozinha 62
Agrião 62
Aipo 63
Angélica 63
Aparinas (Amor-de-Hortelão) 64
Borragem 64
Chicória 64
Erva-Mate 65
Funcho 65
Girassol 65
Salsa 66
Taraxaco 66
Zimbro 66

DEZENAS DE MALES: COMO COMBATÊ-LOS 67
COMO PREPARAR E CONSERVAR AS ERVAS 71
MAS COMO EXTRAIR A ESSÊNCIA DAS PLANTAS? 73
ALGUMAS FÓRMULAS 75
ANALGÉSICOS 77
Analgésico dental 77
Analgésico cutâneo 77

BÁLSAMO 79
Bálsamo nutritivo 79

CHÁS, INFUSÕES E SUCOS 81
Chá de hortelã com pimenta 81
Chá de hortelã com limão 81
Chá de gengibre com morango 81
Chá de laranja com trevo 82
Chá de funcho com abacaxi 82
Chá de sabugueiro com erva-doce 82
Chá de gengibre com mel 82
Chá de folhas sortidas 83
Chá de canela 83
Suco de rábano-rústico 83
Suco de limão com mel 84
Suco de oxicoco 84
Chá de linhaça 84
Chá de verbasco 85
Chá de azedinha 85
Chá de alfavaca 85
Chá de alcaparra 86
Chá de angélica 86
Chá de absinto 86
Infusão de erva-doce 86
Chá de erva-doce 87
Chá de aipo 87
Infusão de folhas de aipo 87
Infusão de sementes de aipo 87
Infusão de aveleira 88
Suco de agrião 88
Infusão de borragem 88
Chá de borragem 88
Infusão de calêndula 89
Chá de calêndula 89
Infusão de alcaravia 89
Chá de alcaravia 89
Infusão de coentro 90
Infusão de estragão 90
Infusão de zimbro 90
Infusão de endro 90
Infusão de girassol 91
Chá de funcho 91
Infusão de funcho 91
Infusão de louro 91
Infusão de lúpulo 92
Infusão de manjerona 92

Infusão de erva-cidreira 92
Infusão de hortelã-pimenta 92
Chá de milefólio (Mil-em-Roma ou Mil-Folhas) ... 93
Infusão de milefólio (Mil-em-Roma ou Mil-Folhas) 93
Infusão de nogueira 93
Chá de nogueira 93
Infusão de orégão 94
Chá de urtiga 94
Chá de salsa 94
Infusão de salsa 94
Infusão de cerefólio 95
Infusão de alecrim 95
Infusão de arruda 95
Chá de arruda 95
Chá concentrado de arruda 96
Suco de rúcula 96
Infusão de sementes de rúcula 96
Infusão de salva 96
Chá de salva 97
Infusão de tília 97
Infusão de tomilho 97
Infusão concentrada de tomilho 97
Suco de verônica 98
Infusão de violeta 98
Chá de violeta 98

DENTIFRÍCIOS E GARGAREJOS 99
Dentifrício de hortelã 99
Dentifrício de mirra 99
Dentifrício de vinho 99
Gargarejo de gaultéria 100
Gargarejo de salva 100
Gargarejo de gengibre 100
Gargarejo de cravo 101
Gargarejo de rábano-rústico 101

ESSÊNCIAS E EXTRATOS 103
Essência de rosas 103
Essência de alfazema com conhaque 104
Extrato de cravo 104

EMPLASTROS 105
Emplastro de arnica 105

Emplastro de confrei 105
Emplastro de manjerona 105
Emplastro de mostarda 106
Emplastro de morrião-dos-passarinhos 106
Emplastro de alho 106

INSETICIDAS E REPELENTES 109
Repelente de insetos 109
Inseticida 109
Vela repelente 109

ÓLEOS 111
Óleo aromático 111
Óleo de alecrim 112
Óleo de alho 112

TINTURAS 113
Tintura básica 113
Tintura de valeriana 113
Tintura de angélica 114
Tintura de estragão 114
Tintura de erva-cidreira 114
Tintura de hortelã-pimenta 115
Tintura de orégão 115
Tintura de alecrim 115

UNGÜENTOS E LINIMENTOS 117
Ungüento de tanchagem 117
Ungüento de rosas 117
Ungüento com tinturas 117
Ungüento anestésico 118
Ungüento de morrião-dos-passarinhos 118
Linimento de alho 118

VINAGRES 119
Vinagre com alfazema 119
Vinagre com confrei 120
Vinagre com pimenta-de-Caiena 120
Vinagre facial de alfazema 121

VINHOS 123
Vinho com alecrim 123
Vinho tônico 123

Vinho com gengibre 124
Vinho com absinto 124
Vinho com absinto e outras ervas 124
Vinho com camomila 125
Vinho com alcaparra 125
Vinho com erva-doce 125
Vinho com alcaravia 126
Vinho com mostarda 126
Vinho com alecrim 126
Vinho com salva 126

VÁRIOS 129
Desodorante auxiliar 129
Máscara facial 129
Banho de gengibre 130
Pó sortido 130
Café de taraxaco 130
Xarope de alho 130
Cerveja caseira 131
Xarope de rutabaga 131

BIBLIOGRAFIA 133

*

* *

Impresso no Brasil pelo
Sistema Cameron da Divisão Gráfica da
DISTRIBUIDORA RECORD DE SERVIÇOS DE IMPRENSA S.A.
Rua Argentina 171 — 20921 Rio de Janeiro, RJ — Tel.: 580-3668
Com filmes e papel fornecidos pelo Editor.

PREFÁCIO

Até os anos 40, os livros sobre o setor da farmacologia que trata das drogas ou substâncias medicinais antes de serem manipuladas continham centenas de informações sobre folhas, flores, frutos, cascas, raízes e resinas e suas propriedades terapêuticas.

Mas a evolução da Medicina induziu um número cada vez maior de pessoas a reduzir pouco a pouco sua farmácia caseira, até eliminá-la, em nome do progresso e do modernismo. A conseqüência foi a perda total dos conhecimentos herdados e o distanciamento paulatino do mundo vegetal que fora até então o responsável pela solução dos problemas de saúde, grandes ou pequenos.

Esse distanciamento consolidou de um lado o comodismo e, de outro, resultou em novos males orgânicos, bastando para tanto citar os efeitos colaterais dos remédios industrializados. Mas, como se o ser humano estivesse completando um novo ciclo na história de seu conhecimento, procura reencontrar-se com aquela memória perdida, reconciliando-se com os remédios naturais.

Para tanto procuramos contribuir com este *As Ervas que Curam*, através da seleção criteriosa dos nomes e das funções de dezenas de espécies, em torno das quais fazemos até mesmo um ligeiro balanço histórico.

Comentamos as propriedades de 78 ervas ou plantas que têm funções múltiplas e de 13 que ajudam a emagrecer

(muitos dos quais se interpenetram), [illegible] mos as plantas caseiras mais aconselhadas em cada [illegible] jesse número chega a ser bem vasto, em certos casos [illegible]

E assim por diante, fornecendo até mesmo as fórmulas de 68 chás, infusões e sucos, de 8 dentifrícios e gargarejos, 1 bálsamo nutritivo, de 3 essências e extratos, 6 emplastros, óleos, 8 tinturas, 6 ungüentos e linimentos, 4 vinagres [illegible] vinhos, 3 repelentes de insetos e os que não se enquadram em qualquer desses itens: máscara facial, desodorante, [illegible] ja caseira e outros.

Esperamos estar dando desta forma uma contribuição para o retorno a conhecimentos saudáveis dos quais nos devíamos ter afastado em nome de modernismos que possuem seu lado sombrio, embora este demore muito para se manifestar.

Não nos arvoramos contudo em doutores [illegible] pretendemos que este livro substitua os conhecimentos de um especialista nos casos de males físicos muito pronunciados ou agudos. Move-nos no entanto a intenção de, expondo com clareza as funções de tantas plantas que [illegible] sempre ao alcance de nossa mão, sugerir que se evite o recurso sistemático aos remédios industrializados [illegible] qualquer pretexto: dor de cabeça, má digestão, nervosismo, insônia, debilidade geral, etc.

Isto mesmo: que o consumo de medicamentos [illegible] transforme em um vício, mas só resulte de uma necessidade premente. Daí nada melhor do que consumir as plantas medicinais, que previnem males ou os curam, dependendo de cada uma; e assim evitamos bombardear o organismo com produtos sintéticos e damos-lhe ao mesmo tempo as condições de que ele necessita para recuperar o papel que lhe cabe de defensor de si mesmo.

Encerrando, apenas mais uma observação [illegible] das para perceber, falamos de "ervas e outras plantas" [illegible] não quisemos fazer discriminações. Caso contrário, [illegible] famílias de propriedades medicinais não entrariam [illegible] plano, e muito menos os arbustos e as árvores [illegible] aproveitamos a casca, a raiz, a folha ou as flores para [illegible] farmácia caseira.

EM BUSCA DAS ERVAS PERDIDAS

Será que nossos avós iam ao médico e ao farmacêutico com a regularidade que adotamos nos dias de hoje? É certo que não, bastando recorrer à memória dos mais idosos ou aos registros literários em que os patriarcas das áreas rurais até se orgulhavam de nunca haverem ingerido uma colher de remédio — ao menos o sintetizado em laboratórios. Isso porque tinham um estilo de vida diferente, sua alimentação encontrava-se menos saturada de produtos químicos ou conservantes, e também porque as plantas do próprio quintal, dos brejos, dos pastos e das matas virgens eram seu laboratório, do qual lançavam mão para se livrarem de incômodos tão díspares que podiam ser uma simples dor renal passando pela má digestão e culminando com os males do peito: uma bonquite ou apenas a resultante de uma gripe.

Nessa "farmácia" natural vicejavam o manjericão, a hortelã-pimenta, a erva-doce, a erva-cidreira, o funcho, o poejo, a losna, o ruibarbo, a arruda, a artemísia (ou artemigem), isto só para nos restringirmos a poucas plantas das disponíveis. Nos brejos, nos pastos, ou nas matas, era a vez dos aloés (ou babosas), do alecrim, do taraxaco, do sabugueiro, da urtiga, da cavalinha, do espinheiro, da cássia, da nogueira e de outras árvores facilmente identificáveis pelo olhar experiente e sobre cujas propriedades medicinais os mais idosos esclareciam seus descendentes.

A maioria se transformava em chá ou xarope enriquecido pelo mel; outras espécies davam emplastos ou sinapismos reconfortantes; havia as que, deixadas de molho, atuavam como tinturas e ungüentos; e não faltavam mesmo as que, queimadas ou não, desinfetavam o ambiente afugentando insetos.

Mas, para tanto, era preciso identificar cada espécie a fim de não se cometerem equívocos cujos resultados seriam, no melhor dos casos, a ineficácia da medicação. Acontece que esse conhecimento foi-se perdendo da memória dos mais novos, chegando-se ao ponto em que mal identificamos meia dúzia de remédios caseiros com toda a segurança: camomila (onipresente em toda casa onde há recém-nascidos), hortelã e manjericão (que entra no preparo de certos pratos), funcho e erva-doce (para chás refrescantes).

E, enquanto perdemos a memória das próprias feições das ervas medicinais — quanto mais de suas propriedades! —, tornamo-nos cada vez mais dependentes dos produtos de laboratório obtendo de fato alívios rápidos mas ao preço de efeitos colaterais ou do próprio condicionamento do organismo que se torna preguiçoso, incapaz de reagir a males que para nossos pais e avós nem existiam ou, na pior das hipóteses, eram curados com algumas doses de chá.

REEDUCANDO O ORGANISMO

Já que chegamos a esse ponto, é preciso dizer que existe a necessidade de recuperar aquela memória perdida e devolver ao organismo a responsabilidade que lhe cabe no processo de defesa contra agentes externos e internos. É necessário portanto empreender o caminho de retorno em busca dos conhecimentos que às vezes nem chegamos a assimilar; e, dessa forma, substituir aos poucos os remédios de laboratório pelas plantas, nunca nos esquecendo de que nas fórmulas de alguns deles entram ervas de que falamos neste livro.

Comecemos por eliminar um equívoco: os adeptos da medicina caseira nunca sustentaram que suas ervas tenham as mesmas propriedades, por exemplo, dos antibióticos ou dos remédios chamados alopáticos. As ervas, no seu estado natural ou na forma de essência, prestam enorme benefício ao

organismo, ao estimularem sua resistência contra os agentes causadores de moléstias, ou ao ativarem todo o metabolismo eliminando assim o motivo de muitos males como certas dores de cabeça, sonolência ou insônia, dores do fígado, do estômago ou dos intestinos, resultantes da má digestão.

A medicina alopática visa a resultados rápidos, mas seus remédios só funcionam à altura da expectativa quando encontram um organismo que, em vez de encontrar-se saturado por drogas, esteja enriquecido pelos nutrientes naturais.

Basta esse motivo para reabilitarmos as ervas e plantas medicinais em busca da saúde — ou de sua preservação —, no caminho da felicidade que significa livrar-se da fadiga e das doenças, ter bom apetite, boa memória e bom-humor, abolir os estados de ansiedade e medo, ter sono tranqüilo e reparador.

Felizmente para nós que despertamos para essas grandes verdades, começa a inverter-se a tendência segundo a qual os remédios de laboratório são os todo poderosos. Pelo menos um setor da Medicina volta a restaurar a verdade sobre as propriedades de cura que têm certas plantas, flores — e até mesmo temperos como a pimenta-do-Caiena. E os benefícios serão cada vez maiores para quem abre os olhos nesse sentido, em busca não só da saúde do corpo, como também da própria saúde do espírito.

Não se pense contudo que a fórmula de uma determinada mistura de ervas sirva de remédio para o mesmo mal em pessoas diferentes. Não existe uma prescrição estrita para todos, pois cada pessoa é um ser individual com um estado de ânimo diferente e também com um metabolismo diverso, que pode ou não reagir a uma ou outra propriedade medicinal.

Portanto, quando se trata de um caso clínico grave, é preciso procurar o médico. O que não se deve é fazê-lo (ou, como mais comumente ocorre, ir à farmácia) sob qualquer pretexto — dor de cabeça, insônia, má digestão, nervosismo, desânimo, irritabilidade — pois dessa forma só estaremos viciando o organismo, privando-o ao mesmo tempo da oportunidade de reagir à altura contra insuficiências que lhe cabe solucionar.

Lembre-se que a Natureza nos fornece a maioria dos alimentos através do reino vegetal. Isto significa dizer que ela nos abastece com os remédios naturais destinados ao

combate de muitas doenças. Pena que não tenhamos o instinto dos animais irracionais que sabem eleger esta ou aquela grama ou erva para se alimentarem ou mesmo combaterem determinados males internos. Também é uma pena que não tenhamos herdado os conhecimentos dos indígenas e de outros povos primitivos sobre este assunto.

Felizmente, a Ciência reafirma através das análises de laboratório que todos os elementos químicos dos quais nosso corpo é feito encontram-se em estado natural nas folhas, flores, raízes e cascas das plantas, isto sem falar de seus frutos. Essa mesma Ciência ensinou que cada família de ervas ou outras plantas tem a peculiaridade de extrair da terra um determinado grupo de elementos minerais. Assim é que os membros de uma família colocam à nossa disposição o cálcio, o potássio e o fósforo; outros, o enxofre orgânico; e, ainda outros, os sais de ferro para a estruturação dos ossos, tendões e dentes, para alimentarem o sangue, o sistema nervoso ou o cérebro.

É também no reino vegetal que encontramos plantas que não só alimentam, como também são laxantes, adstringentes, tônicas, sedativas ou estimulantes, havendo casos em que uma mesma erva desempenha duas ou mais funções, com a vantagem de atribuir a este ou àquele órgão a tarefa de reagir, contribuindo para o bem-estar geral do corpo.

POR UM ESPÍRITO SADIO

É um absurdo querer que, com um corpo intoxicado onde um ou mais órgãos não funcionam bem, possamos ter elevação espiritual. Somos todo um complexo de interações em que o estado mental negativo se abate sobre o organismo, da mesma forma como a insuficiência orgânica se reflete no estado de espírito — sendo até mais justo dizer que um estado se reflete no outro que, por sua vez, vem agravar o que lhe deu origem.

Para a perfeita harmonia contribuem as ervas, tão sensíveis quanto nós às variações das estações do ano ou às mutações climáticas. Daí também resultaria uma espécie de dependência homem-planta, se a experiência ancestral não nos ensinasse como desidratar ou armazenar ervas medicinais para tê-las à mão em épocas adversas.

Mas nunca é fácil chegar à harmonia, em um mundo em que somos pressionados pelas facilidades dos produtos artificiais ou dos que levam conservantes, isto sem falar do próprio envenenamento do ambiente em que vivemos. Mais um motivo portanto para nos precavermos, por meio da adoção de hábitos saudáveis, entre os quais se inclui a opção pela medicina caseira nos casos de menor gravidade.

A experiência diária revela que, só quando desfrutamos de boa saúde, podemos controlar satisfatoriamente as emoções negativas. Infelizmente, nem todos compreendem que a saúde é o fator determinante da elevação espiritual. Mais triste ainda é constatarmos o grande número dos que não se dão conta desta verdade: uns 50% dos remédios à nossa disposição nas farmácias não chegam através do aproveitamento direto das ervas ou árvores, mas como resultantes das reações químicas que se operam nos tubos de ensaio.

E é justamente no mundo vegetal que ocorrem as mais notáveis combinações de elementos necessários ao preenchimento de cada necessidade do corpo. É portanto de estranhar que os pesquisadores dos laboratórios não se dediquem como deveriam às investigações das propriedades medicinais das ervas e de outras plantas.

Não que precisassem debruçar-se sobre milhares delas, pois a sabedoria ancestral nos revela que o conhecimento profundo de algumas dezenas é o bastante para atender a cada aspecto dos males que nos afetam. Esse conhecimento inclui o método de preparar e misturar as ervas, levando em conta que algumas são incompatíveis entre si, tornando-se assim perigosas quando associadas ou, no mínimo, neutralizando-se reciprocamente.

ONDE OS MILAGRES TERMINAM

Porque as propriedades das ervas foram, a princípio, assunto de estreitos círculos de filósofos, curandeiros, feiticeiros ou iniciados, houve a tendência, ao longo dos milênios, de vincular muitas delas a cura ou a efeitos milagrosos, fenômeno bem compreensível em épocas nas quais o medo atávico estimulado pela imaginação engendrava

ERVAS E PLANTAS POLIVALENTES

Apontamos no capítulo 4 um total de 68 males orgânicos em ordem alfabética para os quais existem medicações naturais, específicas ou em combinações com outras ervas. No entanto, para sua melhor orientação, leia este capítulo sobre ervas e outras plantas que atuam contra incômodos diversos do organismo e que por este motivo podem ser chamadas de polivalentes.

CONFREI

Natural da Europa, adaptou-se nas Américas. Desenvolve-se em terrenos úmidos ou baixadas. Floresce no verão. A raiz do confrei contém muita mucilagem, que se extrai melhor com água. Sua raiz penetra a grande profundidade no solo.

Suas propriedades medicinais são conhecidas desde tempos remotos. O confrei atua de modo excelente sobre qualquer parte do corpo que sofreu ruptura, interna ou externa. Ajuda na restauração de células enfermas ou na produção de células novas, faz a carne e os ossos se desenvolverem, estanca hemorragias, combate resfriados e inflamações.

E não é só: também está comprovado seu êxito nos casos de distúrbios glandulares que tantas vezes trazem como conseqüência o bócio, o raquitismo, a anemia, o peso abaixo do normal, as disfunções renais, o eczema, a neurite, a asma, a prisão-de-ventre, a má digestão, a dor de cabeça e a obesidade.

Isto porque tem atuação benéfica sobre os órgãos vitais e normaliza as funções da tireóide, das meninges, das artérias, dos rins, dos canais biliares, do pâncreas, da vesícula biliar, do fígado, do cólon e do piloro.

ALCAÇUZ

São muitas as variedades dessa planta cujo nome é uma corruptela das palavras gregas "raiz" e "doce". De propriedades terapêuticas cujo conhecimento se perde na noite dos séculos, o alcaçuz é um dos melhores remédios para tosse e males do peito. Os babilônios, gregos, romanos, indianos, chineses e egípcios, dos tempos antigos já conheciam os valores medicinais do alcaçuz.

Trata-se de arbusto perene que se desenvolve melhor em climas temperados. Tem pouco mais de 50cm de altura. Suas raízes de tom marrom, 50 vezes mais doces do que a cana-de-açúcar, são calmantes, laxativas e expectorantes. Seus grandes fornecedores são a Turquia, o Iraque, a Rússia, a Síria e a Itália. A indústria farmacêutica utiliza-as em larga escala, isto sem falar da indústria do cigarro, das fábricas de bombons e de algumas bebidas como a cerveja.

Para os chineses elas são, além disso, cicatrizantes, quando empregadas sozinhas ou na composição de remédios caseiros.

ALFAFA

Considerada há não muito tempo como simples alimento de gado, a alfafa tem propriedades alimentícias que alguns povos do Oriente já conheciam há 2 milênios atrás.

Rica em potássio, magnésio, fósforo e cálcio, em vitaminas — inclusive a K, a B-8 e a P.P. —, a alfafa é uma grande fonte de sais orgânicos, proteínas e vitaminas. Suas raízes atingem até 10m de profundidade, alcançando portanto camadas bem profundas de nutrientes naturais.

Consomem-se suas folhas, na forma de chá, e seus brotos (em lugar das sementes). Tal consumo traz benefícios contra a arteriosclerose — o que é de grande interesse para quem sofre de pressão arterial alta —, a anemia e os problemas de dentição.

Os pesquisadores descobriram que as folhas verdes da alfafa contêm oito enzimas indispensáveis, cada uma das quais decompõem gorduras, atua sobre os amidos, coagula o sangue, age sobre açúcares, transforma o açúcar da cana em dextrose e digere proteínas, entre outras funções.

A alfafa contém portanto sais minerais e enzimas que, segundo as autoridades do setor, facilitam a digestão dos alimentos agrupados nestas quatro classes: proteínas, gorduras, açúcares e amidos.

A clorofila contida nas folhas e nos brotos da alfafa tem propriedades altamente cicatrizantes. Já o teor de proteína dos brotos é o dobro do existente em muitos grãos.

Só há uma diferença entre a alfafa que consumimos e a que se destina aos animais: a primeira recebe tratamento especial, bastante merecido por causa da importância que tem para nossa alimentação.

ESPINHEIRO

Quem tiver deficiência cardíaca, mau funcionamento renal, dores de garganta ou hidropisia encontrará no espinheiro um meio excelente de alívio para esses males.

Membro da família das rosas, cresce até a 10m de altura e tem vida longa. Chegou a ser tido como planta sagrada por aldeões ingleses durante a Idade Média porque, segundo a tradição, forneceu os espinhos à coroa de Cristo.

O espinheiro passou a ser alvo de profundas pesquisas científicas e entrou na composição de remédios para males cardíacos. Mas não é só: durante a Segunda Guerra Mundial, pesquisadores britânicos descobriram que os frutos do

insuficiência das funções cerebrais, dores gastrintestinais, insônia de origem nervosa ou sonolência após as refeições, espasmos do piloro e cansaço resultante do excesso de trabalho.

Tanto as folhas como as flores têm uma peculiaridade marcante: conservam seu aroma agradável e um pouco picante mesmo depois de secas.

O vinagre que se obtém deixando de molho as folhas verdes de alfavaca em um litro de vinagre de vinho é um tempero muito agradável.

Já o pó das folhas é um bom estimulantes dos nervos olfativos: aspirado, excita a secreção do muco nasal, estimula o cérebro e combate as dores de cabeça resultantes do nervosismo.

ALCAPARRA

Planta que chega a ter 2m de altura e cresce espontaneamente junto a paredes velhas, entre pedras e em locais argilosos, a alcaparra é cultivada para aproveitamento culinário e medicinal das flores e da casca das raízes.

A casca raspada da raiz entra no tratamento da anemia, na convalescença, na inflamação dos vasos biliares, no inchaço do fígado, na hidropisia, na falta de apetite, na insuficiência hepática, na escassez de secreção gastrintestinal, nos cálculos biliares, na dilatação do baço e na prisão-de-ventre causada pela falta de bílis.

A alcaparra é tônico estomacal e neutraliza a fermentação do processo digestivo.

ANGÉLICA

Ocorre em matas úmidas, nos locais sombreados, em campos; ou seja, adapta-se a qualquer ambiente, mas sua altura varia de local para local, indo de 40cm até 2 e 1/2m.

Sua raíz possui, entre outros elementos, sacarose, fécula, tanino, pectina e ácido málico. É recomendada na falta

de fluxo menstrual, nas depressões nervosas, no catarro, nas dores de cabeça causadas por dispepsia, fermentações intestinais e gases, azia e espasmos gastrintestinais.

Deixadas de molho em pouca água, a raiz de angélica é um bom antídoto. Uma pitada de pó da raiz tomada com 1/4 de copo de água cura dor de cabeça causada por intoxicação intestinal e insuficiência circulatória.

ABSINTO

Erva que chega a ter 1m de altura, encontra-se em estado nativo em lugares secos e pedregosos que recebem bastante Sol, mas também em terrenos arenosos, à margem de estradas. Empregam-se as folhas e as flores.

As folhas contêm, entre outros elementos, a absintina, o ácido tânico, o ácido málico, o ácido succínico, substâncias amargas e clorofila (fator importante pois acelera as trocas nutritivas, a utilização dos alimentos ingeridos, ativa as fibras musculares lisas do intestino e a atividade cardíaca).

Tanto as folhas como as flores são aconselhadas no tratamento da menstruação escassa, na falta de formação de bílis, na insuficiência de apetite, na má digestão de origem nervosa, na deficiência hepática e na dilatação do baço e do fígado.

ERVA-DOCE

Originária do Oriente, a erva-doce tem de 35 a 50cm de altura. Suas sementes possuem, entre outros, um óleo estável, açúcar, pectina, oxalato de cálcio, colina, clorofila e mucilagem.

Eis seus empregos terapêuticos: aerofagia, bronquite crônica, dor de cabeça, insônia resultante de dispepsia de origem nervosa, flatulência, insônia causada por gases, espasmos gastrintestinais e vertigem cuja origem seja a má digestão.

Um dos irmãos da erva-doce é o anis-estrelado, de largo emprego na Medicina tradicional.

sementes, quer na culinária quer como medicamento. Esmagadas, elas entram no tratamento da aerofagia, na falta de apetite de origem nervosa, nas dores de cabeça causadas por má digestão, na disenteria de origem bacilar e na histeria.

ESTRAGÃO

Embora seja planta de quintal, o estragão também ocorre livremente em locais sombreados e até em áreas montanhosas. Suas folhas e sua flor têm propriedades medicinais.

Emprega-se o estragão no tratamento de aerofagia, mau-hálito, má digestão, gastrite crônica e flatulência. Basta 1 ou 2g de pó das folhas e da flor do estragão para estimular todo o sistema orgânico e eliminar os gases. Contra o soluço, come-se 1 ou 2 folhas da planta.

ZIMBRO

Árvore de 5 a 7m de altura, o zimbro tem tronco torto e fornece brotos para a cozinha e vagens para emprego medicinal.

Os elementos mais importantes das vagens são os açúcares, o ácido acético, a resina, o ácido oxálico, o ácido málico e os sais de cálcio e potássio.

As vagens servem para o tratamento da falta de sudorese, do artritismo, da bronquite asmática, dos cálculos dos rins e da vesícula, das menstruações escassas e dolorosas, da hidropisia renal e abdominal.

Queimadas, as vagens são ótimas para desinfetar ambientes. Mas quem sofre de nefrite não deve ingerir zimbro, sob forma alguma.

ENDRO

Planta herbácea natural do Oriente, o endro, aneto, luzendro ou *dill* tem em média 1,20m de altura e se parece com

MANJERONA

De caule meio lenhoso, a manjerona tem de 25 a 50cm de altura e é empregada para fins culinários ou medicinais quando floresce.

Seus elementos mais importantes são um óleo que contém cânfora, ácido tânico e um princípio amargo. Emprega-se a planta inteira, quando florida, no tratamento de mau-hálito, falta de apetite, asma, insuficiência gástrica, bronquite crônica, dor do estômago e má digestão.

ERVA-CIDREIRA

De folhas longas que crescem em talos formando grandes moitas à beira de estradas, a erva-cidreira contém em suas flores, entre outros elementos, uma essência onde entram o timol, o pineno, o tanino, algumas substâncias graxas e o açúcar.

Faz-se um chá bastante aromático empregando 10g de folhas para 1 litro de água.

Emprega-se as flores no tratamento de aerofagia, diarréias causadas pelo calor, flatulências, cólicas estomacais e espasmos do estômago e piloro resultantes de má digestão.

Faz-se também um emplastro com as folhas esmagadas que se aplica na testa contra dores de cabeça.

HORTELÃ-PIMENTA

Chegando a ter 90cm de altura, a hortelã-pimenta gosta de solos argilo-calcários, não importando que a zona seja plana ou submontanhosa. Desenvolve-se com grande facilidade e dá flores de um rosa violáceo.

Contam-se entre os componentes químicos de suas folhas e flores as enzimas, a pectina, um óleo volátil que contém mentol, acetato, pineno, limonena, ácido valeriânico e ácido acético.

As flores da hortelã entram no tratamento de mau-hálito, má digestão, bronquite, menstruação escassa e dolorosa, excesso ou falta de apetite, falta de secreção biliar, insuficiência dos nervos intestinais e flatulência.

Pruridos da pele podem ser tratados com cataplasma de folhas verdes, cozidas.

MILEFÓLIO

(Mil-em-Rama ou Mil-Folhas)

Plantinha nativa dos matos, o milefólio é da espécie lastradeira e atinge 80cm de comprimento. Cresce ao longo das estradas, nos pastos, não importando a altura: desde a planície até montanhas de 2.000m.

Dela, não se aproveita a raiz. Tudo o mais da planta, inclusive as flores brancas ou rosadas, possui vários componentes de propriedades medicinais: pineno, limoneno, ácido tânico, valeriânico e fórmico, além de álcool metílico.

Deve-se preferir o milefólio florido, sem raiz, no tratamento de azia, asma, insuficiência das funções intestinais, má digestão de origem nervosa, hemorragias, disenterias, hemorróidas, fístulas anais, vômitos de crianças e úlcera gastroduodenal.

Amassadas e transformadas em pasta, as folhas verdes do milefólio estancam hemorragias.

MOSTARDA

Planta anual cuja altura vai de 30 a 80cm, a mostarda costuma desenvolver-se livremente junto às paredes, mesmo em áreas meio agrestes.

Empregam-se suas sementes, que contêm mucilagem, dextrina e óleos. São aplicadas no tratamento da insuficiência das funções intestinais de hipocondríacos, velhos e paralíticos, na prisão de ventre, na falta ou no excesso de apetite e na má digestão.

As folhas e sementes ativam o estômago e impedem as fermentações, devido aos óleos especiais que possuem.

NOGUEIRA

Árvore que pode chegar a 30m de altura, a nogueira tem propriedades medicinais nas folhas e nos frutos.

Entre os componentes químicos das folhas contam-se o tanino, o ácido gálico, o fósforo, o cálcio, o potássio, o magnésio, e a enzima. As cascas verdes possuem clorofila, uma substância aromática, ácido tânico, oxalato de cálcio e de potássio, ácido cítrico e málico, vitaminas A, B1, B2, C e P.P.

Recomendam-se as folhas e cascas verdes na forma de chás para o tratamento das disfunções das glândulas linfáticas, do diabetes, das fermentações intestinais, dos furúnculos, da escrófula, da tuberculose e dos males da epiderme causados por estafilococos e estreptococos.

ORÉGÃO

De caule quase lenhoso, o orégão desenvolve-se até a 80cm de altura e cresce espontâneamente em locais não cultivados e áreas pedregosas.

Suas flores, rosadas ou brancas, possuem, entre outros elementos, tanino, goma-resina, um princípio amargo e um óleo essencial

As flores são indicadas contra asma dos brônquios, insuficiência digestiva, bronquite, hidropisia abdominal, flatulência e falta de apetite.

Transformadas em pó, as flores são um ótimo descongestionante nas doenças causadas por irritação da mucosa nasal, inclusive a coriza. Também se empregam suas folhas para chá quente que atua como depurativo e contribui para o tratamento de furúnculos.

URTIGA

Pequena (80cm no máximo), a urtiga se desenvolve livremente à beira de estradas, junto a muros velhos, próximo

químicos: magnésio, cálcio, potássio, manganês, sódio, ferro, ácido silícico e fosfórico.

Rala-se a raiz e toma-se em pequenas doses para o tratamento dos males das vias respiratórias.

SALVA

Arbusto que dá flores azuis e brancas chegando a 80cm de altura, a salva costuma crescer espontaneamente em solos pedregosos, áridos e ensolarados, mas se dá muito melhor com o cultivo.

Suas folhas contêm um óleo essencial no qual se encontra o pineno. Possui ainda ácido tânico, resina, tanino, mucilagem e oxalatos ácidos e fosfóricos.

As folhas da salva são aconselhadas no tratamento de insuficiências gastrintestinais, astenia, diabete, faringite, disfunção dos ovários, pouca menstruação, esterilidade, depressão, esgotamento físico e mental e amigdalite.

Embora os chás da salva tenham o inconveniente de não poderem ser tomados por quem sofre de inflamações internas, os banhos preparados com suas folhas só apresentam conveniências, uma vez que revigoram e acalmam ao mesmo tempo.

TÍLIA

Embora seja uma árvore que chega a ter 25m de altura, incluímo-la porque suas flores têm aplicações medicinais. Contam-se entre seus principais elementos o tanino, a mucilagem, a clorofila, um óleo essencial aromático e sais de magnésio.

As flores contribuem para o tratamento de arteriosclerose, bronquite asmática, eretismo de origem nervosa, febres reumáticas, espasmos estomacais, insônia, excesso de viscosidade do sangue, tosses e resfriados.

Também com as flores se prepara um chá refrescante. Misturando-se o pó das flores de tília ao pó das folhas de salva, obtém-se uma pasta que atua muito bem como dentifrício.

As flores e raízes são úteis no tratamento de angina, bronquite, enterocolite, inflamações das vias urinárias, estomatite, gastrenterite e faringite.

ARNICA

De flores amarelas, a arnica é especial em primeiros socorros no caso de quedas. torceduras, escoriações, mas nunca se deve aplicá-la em cortes ou ferimentos resultantes de cortes.

Seu emprego é exclusivamente externo: na forma de ungüento, loção, tintura e vinagre. Emprega-se por exemplo sua tintura concentrada ou seu vinagre como linimento. Diluída em água, resulta em um banho que alivia dores locais internas. Pode-se também embeber um pano na tintura e aplicá-lo em forma de compressa sobre uma contusão ou torção.

Mas a arnica é também de uso ınterno, na forma de pílulas homeopáticas, contra dores musculares ou no tratamento de emergência de choques e contusões.

CAMOMILA

Eis um dos remédios caseıros mais em voga, há séculos, dadas as suas propriedades até opostas: o chá das flores de camomila é calmante mas também tônico. Eis uma planta maravilhosa para a digestão, a insuficiência gástrica, os espasmos estomacais e a diarréia infantil causada pelo excesso de calor.

Basta 1 colher de chá de flores de camomila em 1 xícara de água fervente, que se toma em 2 vezes, para se sentir alívio. Tomado 1h antes do jantar, aguça o apetite. Caso se queira fazer uma quantidade maior de chá, a fórmula é: 30 flores para 1 litro de água fervente. Deixa-se curtir durante 15 minutos e coa-se

Mas não é só: para reduzir inflamações, feridas e inchaços, aplica-se camomila quente e úmida na forma de

pasta que se obtém adicionando as flores à água fervente e socando em um pilãozinho.

Para banhos que aliviam dores, juntam-se muitas flores à água fervente e deixa-se de molho. O banho de camomila acalma dores tópicas.

Também se faz com a camomila uma máscara facial que limpa os poros. Aconselha-se lavar o rosto logo após a aplicação.

Para clarear os cabelos, basta lavá-los com freqüência em chá de camomila, o que é aliás uma prática bastante disseminada entre as populações que não abandonam os hábitos antigos.

Como última propriedade — mas nem por isso menos importante — da camomila, está a aversão que os insetos têm por ela. Rosto, braços, mãos e pés banhados com o chá das flores dessa planta conservam os mosquitos à distância.

PIMENTA-DE-CAIENA

Ardida como todas as pimentas, ela tem qualidades que estimulam o trato digestivo. Levada da Índia para a Inglaterra no final do século XVI, a pimenta-de-Caiena transformou-se em uma das plantas medicinais mais em voga desde então.

Produz uma sensação geral e agradável de calor no estômago. Apenas uma pitada dessa pimenta moída, adicionada a um chá de ervas — principalmente de hortelã ou camomila —, ativa a digestão, combate a flatulência e as febres brandas.

GENGIBRE

Planta de jardim que dá até mesmo em vasos, o gengibre tem um aroma picante inconfundível. Transformada em pó, sua raiz estimula os órgãos da digestão. Pode parecer muito ativa ao paladar, mas tranqüiliza e tonifica o sistema digestivo.

Usa-se o chá de gengibre contra enjôo, pois assim se acalmam e relaxam os espasmos internos. Outro emprego é uma simples fatia da raiz de gengibre deixada de molho em outro chá calmante, que contribui para neutralizar os efeitos de uma bebedeira.

Para evitar resfriados, nada melhor do que o chá de gengibre em combinação com hortelã e cravo. Já o chá de camomila ao qual se adicionam gengibre ralado, mel e limão é bom para laringite e bronquite.

Quanto aos usos externos, um banho local de infusão de gengibre estimula a circulação, reduz dores musculares e a rigidez dos músculos

GINSENG

Planta que leva 6 anos para atingir a maturidade e que exige cultivo cuidadoso à sombra, o *ginseng* é chamado de "a raiz humana" pela forma que suas quatro raízes principais possuem.

Estimulante suave do sistema nervoso central, o *ginseng* é um tônico de propriedades quase incríveis: aguça a memória mas tem também aplicação específica contra tosses. Ajuda a combater resfriados quando associado a outras ervas e à vitamina C.

Os coreanos, chineses e japoneses acreditam que a ingestão continuada do *ginseng* preserva e estimula as funções sexuais. O certo é que tal efeito resulta do estímulo geral que essa raiz originária do Oriente confere a todo o organismo.

Um bom meio de restaurar energias depois de atividades fatigantes é tomar uma pitada do pó da raiz em um pouco de água quente. Pode-se também tomar seu extrato, uma cápsula de seu pó ou simplesmente mastigar um pedaço de raiz. Quantidades mínimas são mais aconselháveis.

CRAVO

Anestésico de emprego amplamente difundido, o cravo combate a insônia, a depressão, a náusea. É cicatri-

zante de pequenos cortes e ainda entra na composição de um ótimo gargarejo, indicado para garganta inflamada ou, simplesmente, para higiene bucal.

Obtém-se alívio temporário para a dor de dente deixando na boca 1 ou 2 colheres de cravo previamente amassadas. O ideal é, contudo, esmagar um pouco de cravo e deixá-lo de molho em mel. De qualquer forma, é preciso movê-lo sempre com a língua, para evitar ligeiras queimaduras.

Para uma aplicação mais eficiente, deve-se deixar um bom punhado de cravo amassado em um pouco de azeite de oliva durante 1 semana. Substitui-se o cravo por outro punhado, também amassado, dentro de 1 semana, e repete-se o processo até o azeite ficar saturado pelo óleo do próprio cravo.

Com ele se elimina a dor de dente, mas também se pode empregá-lo em uso externo: por exemplo, adicionado à lanolina alivia os efeitos da irritação causada pelo eczema. Mas é sempre bom ter cuidado, para não queimar a pele.

CANELA

A exemplo do cravo, a casca da canela dá alívio generalizado ao corpo. Se chá é um verdadeiro bálsamo para o estômago, tanto assim que ele nunca falta na medicina caseira.

Utiliza-se a canela para neutralizar o cheiro desagradável de ervas medicinais e para atuar em conjunto com estas. É boa contra diarréia, havendo mesmo quem afirme que com seu chá se cura a incontinência noturna das crianças.

Tomada com outras ervas, a casca de canela evita resfriados e combate a náusea. Sozinha na forma de um chá bem quente, alivia as cólicas.

TARAXACO

Planta folhosa também conhecida como dente-de-leão, o taraxaco não é de muita cerimônia: desenvolve-se em quase

todo tipo de solo. Aproveitam-se suas folhas (as tenras de preferência), a raiz e as flores.

Os sais que o taraxaco possui neutralizam os ácidos do sangue, razão pela qual essa espécie de hortaliça é tida como um depurativo. As folhas precisam ser colhidas e consumidas quando ainda novas, pois do contrário ficam muito amargas. Junto com as flores, prepara-se um chá que reduz a irritabilidade do temperamento e o inchaço do tornozelo. A fórmula do chá não precisa ser rigorosa: basta um punhado de folhas em um pouco d'água. Deixa-se curtir durante 10 minutos, coa-se, adiciona-se mel e toma-se várias vezes ao dia.

Já a raiz do taraxaco, que é amarga, tem larga aplicação também na forma de chá para estimular fígados preguiçosos e eliminar cálculos da vesícula biliar.

Outro emprego da raiz é na forma de café que, segundo se acredita, limpa o fígado, estimula o pâncreas, o baço e os órgãos femininos.

CHICÓRIA

De flores azuis, a chicória é totalmente aproveitada na medicina doméstica. Usa-se a raiz no preparo de café, da mesma forma que o taraxaco. A exemplo deste, ela é amarga e atua como tônico suave, depurador do fígado, laxante brando e diurético também suave.

Quando se vão utilizar as flores, é melhor colhê-las bem cedo e deixá-las mergulhadas em água, ao Sol, para seus sucos serem absorvidos pelo líquido. Coa-se e adicionam-se apenas algumas gotas a qualquer chá de ervas destinado a pessoas irritadiças.

MORRIÃO-DOS-PASSARINHOS

Com suas florzinhas esbranquiçadas de 1cm mais ou menos, o morrião-dos-passarinhos é uma plantinha lastradeira da qual galinhas e pássaros gostam muito, daí seu nome de batismo.

Preparado da mesma forma que o espinafre, o morrião-dos-passarinhos é um tônico cardíaco e um estimulante generalizado, especialmente indicado para os convalescentes.

Amassada, essa erva pode ser aplicada a feridas, pois tem funções antitérmicas. Por esse motivo faz-se dela um emplastro para a cura de inchaços da epiderme.

Também se tratam as dores reumáticas com o ungüento obtido das folhas do morrião-dos-passarinhos assadas com lanolina.

ALHO

As folhas e os dentes de alho têm funções depurativas, combatem infecções, asma e outros males. Não deviam faltar pelo menos 2 dentes de alho na salada de nossas principais refeições.

Adicionado ao vinagre, o alho produz uma tintura contra doenças transmissíveis; na forma de xarope, controla a asma; de molho em óleo, é bom para uso interno e externo; e na forma de sopa é um alimento restaurador.

O alho neutraliza dores, ajuda a resistir melhor a um resfriado, combate a hipertensão, é vermífugo, acalma o organismo, remove verrugas, entra na lavagem do cólon para controlar disenteria amebiana e ajuda no tratamento dos casos brandos de mononucleose (presença anormal de leucócitos mononucleares na corrente sangüínea).

As propriedades bactericidas do alho, conhecidas ao longo dos séculos, ficaram consagradas durante a Segunda Guerra Mundial quando os russos empregaram-no nos ferimentos, na falta de antibióticos específicos.

Bom anestésico, o alho é empregado puro, amassado, ou na forma de óleo e tinturas, que atuam bem em ferimentos, abscessos e infecções purulentas. Mas é preciso empregá-lo com critério, pois queima a pele e forma bolhas no tecido cutâneo.

Para confirmar a polivalência do alho, basta lembrar que é também um ótimo ingrediente para enemas. É só amassar vários dentes, deixar de molho em um litro de água, e fazer a lavagem intestinal.

Como se isso fosse pouco, publicação médica da Inglaterra comentou que o alho pode ter propriedades que ajudam no tratamento do diabetes. A mesma publicação disse que o alho pode ter "ação protetora significativa" contra a arteriosclerose e que seu emprego não possui contra indicações.

RÁBANO-RÚSTICO

A raiz do rábano-rústico é um grande estimulante orgânico. Desobstrui as vias aéreas superiores, estimula a digestão e ajuda o organismo a atuar contra as infecções.

Para se ter sempre a raiz à mão, é melhor secá-la. Lava-se, esfrega-se, enxuga-se e corta-se. Deixam-se as fatias em forno brando, até ficarem no ponto. A estocagem é feita em frascos de boca larga, com tampa.

O rábano-rústico entra no preparo de gargarejos, e remédios contra sinusite, reumatismo e acne.

LIMÃO

Uma limonada sem açúcar tomada logo ao levantar aumenta a secreção de sucos digestivos, estimula o sistema nervoso e descongestiona o fígado. Quem sofre de prisão de ventre, deve tomar 2 copos de água logo ao sair da cama, ingerir caldo de limão puro e tomar água de novo. Esta fórmula tão simples serve também como regulador da digestão e ajuda o organismo a eliminar seus subprodutos. Contra azia ou azedume do estômago causado por alimentos doces, é só chupar uma fatia de limão com sal.

Como depurativo do sangue, deve-se tomar muita limonada sem açúcar. Para limpeza das unhas e dos problemas da pele, como cravos e similares, esfrega-se o caldo de limão. Contra ferimentos ou infecções dos dedos, aquece-se um limão, faz-se um corte, espalha-se sal e coloca-se a área machucada em contato com a parte aberta da fruta. Para estancar hemorragias, usam-se algumas gotas de limão.

O caldo de limão ingerido estimula a circulação sangüínea sendo bom portanto para o coração. E não é só: atua como preventivo nos períodos em que ocorrem surtos de resfriados e gripes; combate febres, coceiras e alivia reumatismos.

ALOÉS (Azedinha)

Plantinha de folhas carnudas, o aloés ou azedinha dá muito bem no jardim mas também se encontra em estado espontâneo à margem de pequenos cursos d'água. É preciso tê-lo sempre à mão contra queimaduras, isto sem falar de seu amplo emprego em cosméticos.

Parte-se a folha e espreme-se seu sumo na queimadura ou no local da picada de algum inseto, para aliviar a dor. Essa espécie de geléia alivia muitas irritações da pele, até mesmo queimaduras causadas pelo Sol. Também amacia peles ásperas.

Experiências demonstraram que essa mesma geléia alivia a dor das articulações atacadas por reumatismo.

ANGÉLICA

O chá de angélica é bom para menstruações atrasadas ou contra os efeitos do gás estomacal. Prepara-se o chá fervendo 25g da raiz de angélica em 450ml de água. Mas não se deve confundir a espécie medicinal *(Angélica archangélica)* com outras, silvestres, que podem ser venenosas.

BETERRABA

Eis uma hortaliça que incluímos, por suas propriedades medicinais, pois a beterraba é um poderoso depurativo do fígado e do corpo em geral, podendo ser empregada no tratamento de problemas de origem sangüínea.

Tanto isso é verdade, que o suco da beterraba tomado regularmente disciplina as menstruações irregulares. Já misturado ao suco da cenoura, o da beterraba enriquece o sangue e contribui para o tratamento da anemia. Há também indícios de que faz baixar o índice de colesterol do sangue.

Um conselho: as folhas de beterraba não devem ser jogadas fora, pois prestam-se muito bem ao preparo de sucos e, mesmo sozinhas, dão uma ótima salada.

TUSSILAGEM (Unha-de-Cavalo)

Utilizam-se as folhas da tussilagem (cujas flores são amarelas) desde a Grécia antiga contra males respiratórios. Para tanto, faz-se uma infusão com pedaços de raiz de alcaçuz e mel. Quando se bebe este chá, o alívio não demora. Por incrível que pareça, outro meio de se chegar a resultado idêntico é transformar as folhas em pó e fumá-las.

A tussilagem é um dos ingredientes usados pela indústria inglesa do tabaco. Pode-se empregá-la sozinha ou misturada com um pouquinho de alfazema, tomilho, camomila, eufrásia, fava-dos-pântanos ou betônica como sucedâneo do fumo de cachimbo.

CEREJEIRA

A casca da cerejeira entra no tratamento de resfriados e tosses. Usa-se 1 colher de chá do xarope da casca, dissolvida em 2 colheres de sopa de água a cada 3h. A medicação para crianças deve ser reduzida à metade.

Ao ser colhida verde, tem aroma de amêndoa que vai desaparecendo e que ressurge quando a casca é transformada em pó. Uma fórmula elementar é deixá-la de molho em água ou álcool. Não se deve fervê-la, pois o calor destrói suas propriedades medicinais.

MANJERICÃO

Planta de quintal ou jardim que chega a 1m de altura, o manjericão tem folhas muito aromáticas das quais se faz um

chá quente muito bom contra atrasos do ciclo menstrual. Usam-se 2 colheres de sopa em 1 xícara de água fervente e toma-se com regularidade.

As folhas esmagadas de manjericão aliviam a dor das picadas de insetos e entram na fórmula de preparativos que afugentam mosquitos, pernilongos e outros.

CENTÁUREA-MENOR (Quebra-febre)

Deixam-se as folhas e flores da centáurea-menor em infusão de água fria durante várias horas para preparar uma bebida que alivia problemas estomacais, entre elas a azia ou azedume. Já o chá quente neutraliza as dores musculares de origem reumática.

OXICOCO

O suco de oxicoco ingerido é bom no tratamento da cistite. Riço em vitamina C, deve ser empregado também nos caos de hemorragias das gengivas.

Chá feito de oxicoco em flor descongestiona os brônquios. É que essa planta possui um ingrediente semelhante ao utilizado pelos laboratórios nos medicamentos que ajudam a controlar os efeitos da asma.

SABUGUEIRO

Faz-se um chá quente das flores e dos frutos do sabugueiro para estimular a transpiração (o que corta resfriados logo no início) ou para febres e problemas respiratórios.

Para uma medicação mais ativa, juntam-se várias colheres de sopa de flores de sabugueiro a uma pitada de milefólio, e algumas folhas de hortelã-pimenta.

Os frutos verdes ou folhas de sabugueiro são também empregados na forma de ungüento contra hemorróidas. Deve-se usar o ungüento ainda quente.

Já a gelatina que se faz dos frutos cura prisão de ventre infantil. Quanto à raiz, tem propriedades purgativas mais fortes e sua utilização deve ser privativa dos especialistas em medicina caseira.

EUFRÁSIA

Emprega-se toda a erva no preparo de um chá ou no enriquecimento de um vinho que se toma na hora de deitar, para melhorar a visão. Em ambos os casos, ferve-se a eufrásia na água ou no vinho.

Alguns especialistas em medicina doméstica recomendam fazer uma infusão de eufrásia, coá-la e banhar os olhos, ou então juntá-la a vinagre de maçã para tomar aos pouquinhos, o que estimula o estômago.

Da eufrásia também se faz tintura. Para o combate a inflamações, dissolvem-se 15 gotas da tintura em 1/4 de xícara de água de rosa e aplica-se esta solução sobre os olhos na forma de compressa. Deve-se substituir a compressa várias vezes ao dia.

LINHAÇA

As sementes de linhaça contêm um óleo cicatrizante de uso interno ou externo. O chá que se toma acalma as vias respiratórias de quem sofre de bronquite. É também um laxativo suave e ajuda a eliminar cólicas dos rins.

Externamente, utilizam-se as sementes em emplastro, aplicando-o em torceduras e inchaços. Para fazê-lo, procede-se da seguinte forma: deixam-se as sementes de molho em água fervente para a liberação do óleo, espalhando-as, a seguir, sobre um tecido limpo que deveria ser dobrado. Faz-se a aplicação sobre o local atingido e substitui-se o emplastro várias vezes.

MARROIO-COMUM

Eis um remédio caseiro muito em voga nos casos de tosses e resfriados.

ALFAZEMA

Planta aromática que se cultiva em jardins, a alfazema possui folhas muito cheirosas que também se compram secas em farmácias. Emprega-se sua cânfora em compressas quentes para o alívio de dores locais. Apenas umas gotas da essência de alfazema em um banho quente acabam com a fadiga.

Mas a essência tem outras funções: esfregada no corpo, estimula todo o organismo e pode aliviar dores de origem nevrálgica, de torceduras, reumatismo ou dos dentes. Apenas algumas gotas da essência ou do óleo da alfazema aplicadas na fronte eliminam a dor de cabeça e combatem as depressões mentais leves.

Contudo, a alfazema é notória pela sua capacidade de afugentar insetos. Por isso ela é muito usada até na desinfecção de armários e banheiros. Caso queiramos evitar que insetos nos incomodem, basta embeber um chumaço de algodão na essência de alfazema e guardá-lo no bolso.

MALVAVISCO (Altéia ou malvaísco)

Mastigada ou fervida em água, a raiz do malvaísco libera uma substância viscosa que é lubrificante, amaciante, anestésica e cicatrizante, em aplicações internas ou externas.

Para seu emprego, deixa-se a raiz esmagada, de molho, em água quente. Molha-se a parte dolorida com o líquido, podendo-se ter a certeza de que pouco a pouco a dor desaparece. Procede-se desta forma: fervem-se 100g de raiz em 2 litros de água, deixando-a evaporar até que sobrem mais ou menos 6 xícaras de líquido. Coa-se e banha-se a parte do corpo que se deseja tratar.

A mucilagem do malvavísco tem propriedades que aliviam a congestão das vias respiratórias. Atua muito melhor,

quando o chá é enriquecido com um pouquinho de mel.

Já a infusão das folhas aplicada na forma de compressas reduz a inflamação das pálpebras. E um chá bem forte das folhas utilizado na forma de gargarejo faz desaparecer pouco a pouco os abscessos bucais.

VERBASCO

Eis uma planta que pode ocorrer livremente em terras incultas à margem de estradas. Bom para as vias respiratórias, atua também como bactericida e cura a incontinência noturna das crianças.

Faz-se uma solução contra bactérias do conduto auditivo deixando-se um punhado de flores de verbasco mergulhadas em óleo de oliva exposto ao Sol durante 3 semanas, tomando o cuidado de inverter a posição do frasco todos os dias.

Apenas 2 a 3 gotas desse óleo aliviam a dor de ouvido e ajudam a remover o eczema das orelhas.

Para as crianças que insistem em urinar enquanto dormem, aconselha-se ministrar 5 gotas do óleo em 1 colher de chá de água fria, 3 vezes ao dia.

MIRRA

A resina amarela que se forma à superfície do caule da mirra parece-se com grandes gotas que, ao se solidificarem, adquirem uma coloração marrom-avermelhado. Aromática mas de gosto um tanto amargo, a resina é adstringente e cicatrizante. Dissolve-se em água ou álcool, e se encontra à venda nas boas drogarias.

Diluída em água, a tintura é excelente para escovar os dentes, fazer gargarejos ou massagens nas gengivas. Banhar em uma solução de tintura de mirra os enfermos obrigados a permanecerem no leito por longo tempo evita a formação de assaduras. Obtêm-se resultados ainda melhores quando se alterna essa terapia com a de ungüento de confrei ou de calêndula.

PESSEGUEIRO

Apenas os especialistas no tratamento de enfermidades com ervas estão capacitados a ministrarem remédios de pêssego para uso interno, pois a produção do chá das folhas dessa árvore libera um óleo volátil semelhante ao da amêndoa amarga, que é venenoso.

Quanto ao uso externo, convém lembrar que o emplastro das folhas do pessegueiro é bom contra vermes intestinais das crianças. Para fazê-lo proceda da seguinte maneira: despeje pouca água fervente sobre as folhas, apenas o suficiente para liberar suas propriedades. Amasse-as transformando-as numa pasta que deverá ser aplicada sobre o estômago da criança. Recubra com um plástico e amarre com uma toalha. Substitua o emplastro algumas vezes por dia.

POEJO

Plantinha humilde muito conhecida de nossas avós, o poejo produz um óleo que é ótimo para afugentar insetos, tanto assim que os donos mais dedicados de cães costumam saturar com ele as coleiras de seus animais de estimação. Seu uso sobre a pele precisa contudo ser muito criterioso, pois pode irritá-la.

Um aviso: nunca se utiliza o óleo de poejo internamente.

ROSA

Para se obter uma boa água de rosa basta misturar algumas gotas do óleo obtido das pétalas em um pouco de água destilada. Adicionando-se a água de rosa a um pouco de vinagre de maçã, tem-se um ótimo líquido para banhar os olhos... Mas pode-se também comprá-la em drogarias especializadas.

VALERIANA

Desta planta, aproveita-se apenas a raiz para fins medicinais. E isso basta, pois pode ser usada na forma de chá, de emplastro ou de pílulas, que têm efeito sedativo.

Basta lembrar que, durante o bombardeio da Inglaterra pelos alemães na Segunda Guerra Mundial, a valeriana desempenhou papel importante, uma vez que ajudou os ingleses a suportarem aquele período crítico.

Aconselhada no tratamento de espasmos, ansiedade e tensão nervosa, a raiz de valeriana não tem um aroma muito agradável, ao menos para nós. Contudo, gatos e ratos estão de acordo pelo menos nesse ponto: são atraídos pelo seu cheiro.

HAMAMÉLIS

Foram os índios norte-americanos que ensinaram o emprego da hamamélis contra inchaços, tumores e inflamações: cozinhavam os ramos e faziam aplicações do líquido daí resultante.

Agora a hamamélis está difundida por praticamente todo o mundo, como resultado dos grantes benefícios que presta, quer seja para aliviar olhos empapuçados pelo cansaço, reduzir a dor das queimaduras do Sol ou até mesmo como loção após-barba.

Na forma de ducha, reduz as chamadas "flores brancas" do conduto vaginal ou o excesso do fluxo menstrual. Já utilizada fria junto com gelo, combate as dores das torceduras. Alguns hospitais a usam para controlar a tumefação resultante da alimentação endovenosa.

PESSEGUEIRO

estômago da criança. Recubra com um plástico [illegible] uma toalha. Substitua o emplastro algumas vezes [illegible]

POEJO

poejo produz um óleo que é ótimo para [illegible]

Um aviso: nunca se utiliza [illegible]

ROSA

[illegible] obter uma boa água de rosa [illegible] óleo obtido das pétalas [illegible] Adicionando-se a água de rosa [illegible] um ótimo líquido [illegible] pode-se também comprá-la [illegible]

recorrem sempre que são assaltados pelo impulso de comer doce, biscoito ou fatia de bolo.

Entre os chás, o de erva-mate ocupa lugar de destaque sendo recomendado a todos por causa da sua reputação de não só abastecer e satisfazer o sistema digestivo como também de estimular a mente.

Já o café de raiz de taraxaco não encerra os inconvenientes de nosso café comum. Claro que ele não tem gosto ou aroma idêntico ao do café. Eis um sucedâneo do qual se acaba gostando e que é muito mais saudável, principalmente se substituímos o açúcar por um colherinha de mel.

EMPREGOS NA COZINHA

É bom saber que estamos empregando ervas ou plantas medicinais quando temperamos por exemplo uma sopa ou um caldo, destinados especialmente a quem quer emagrecer ou não deseje engordar.

Esse conhecimento é importante, diante do fato de que os alimentos que não engordam são em número inferior ao dos que contribuem para o aumento do peso. Conhecendo melhor os primeiros, veremos no entanto que seu número é mais do que suficiente para substituir os desaconselháveis, mesmo para quem não tem problemas de acúmulo de gordura no organismo.

São muitas as ervas da medicina caseira que participam do preparo de pratos. Uma delas, a hortelã-pimenta, é quase onipresente na cozinha. Quanto ao seu chá, que não tem contra-indicações, é remédio contra a má digestão.

Manjerona, endro, louro, alcaravia, tomilho, cominho, gerânio, salva, hissopo, cerefólio, lingústica, alecrim, trevo, erva-cidreira, estragão e atanásia têm essa dupla função: são remédios e ótimos acompanhantes de saladas ou outros pratos destinados a quem controla o peso. Vejamos alguns deles mais detidamente.

AGRIÃO

Lembramos que o agrião é rico em sais minerais, vitaminas e clorofila. Talvez seja um dos ingredientes mais úteis em saladas cruas.

Mas não é pequeno o número de pessoas que temem consumi-lo, por causa do tipo de fertilizante ou água no qual é cultivado. Receio justo, para o qual existem duas soluções: deixá-lo de molho em água e sal contra os parasitos transmitidos por lesmas, ou cultivar em vasos a espécie que se desenvolve bem em solo apenas úmido, mas cujas folhas e cujos caules são menos macios.

O agrião é uma das plantas folhosas mais aconselháveis para quem quer emagrecer.

AIPO

Picado como ingrediente de salada ou comido cru como acompanhante de peixe, o aipo ajuda a emagrecer e traz outros benefícios à saúde.

Alguns talos de aipo mastigados no lugar de um pedaço de doce não fazem aumentar o peso. Transformado em suco, tonifica o organismo e combate o ácido úrico. É portanto bom para quem tem propensão ao reumatismo.

O aipo é também estimulante da digestão e um diurético suave.

ANGÉLICA

Fácil de cultivar, a angélica exige contudo transplantes sucessivos. Quem quer emagrecer deve consumir suas folhas na forma de salada e também tomar o chá dos talos mais tenros, que assim agem como estimulante geral e ajudam na digestão.

O chá de angélica desfruta da reputação de criar, em quem o toma, aversão a bebidas alcoólicas, sendo portanto convenientes para os bebedores inveterados.

As sementes da angélica podem ser mastigadas em substituição aos doces, a exemplo do que ocorre com as de funcho, endro, salsa e girassol.

Claro que só isso não resolve. A quem quer emagrecer, aconselha-se abrir mão de sopas grossas, preferindo os caldos leves.

APARINAS (Amor-de-Hortelão)

Quem conhece bem os segredos das plantas medicinais sabe que as aparinas entram há séculos na dieta destinada a controlar o peso. Seu chá é ainda um grande tônico e depurativo.

Basta colocar um punhado de folhas (secas ou verdes) de aparinas em 1/4 de litro de água fervente, aguardar 15 minutos, coar e tomar 1 copo, 3 vezes ao dia. Este mesmo chá é ainda bom para aliviar os efeitos das queimaduras de Sol.

Já suas sementes, secas, torradas e moídas, servem como sucedâneo do café, com uma diferença: têm um leve sabor de sal.

Não é à toa que receberam o batismo popular de amor-de-hortelão, variante do batismo grego que significa "amante do homem": os pequenos ganchos de seus talos, suas folhas e seus frutos apegam-se às roupas de quem deles se aproxima.

BORRAGEM

Os especialistas em medicina caseira constataram que a borragem estimula as glândulas supra-renais, daí sua importância para a saúde física e mental dos empenhados em perder peso.

Com as flores da borragem, cujo sabor lembra um pouco o do pepino, faz-se chá ou infusão rica em potássio, que estimula e tonifica, tanto assim que se atribui a Plínio o dito: "Eu, borragem, faço criar coragem".

CHICÓRIA

Na forma de salada, as folhas da chicória ajudam a emagrecer sem qualquer prejuízo para o organismo, pois contêm traços de sais minerais valiosos.

Também se emprega a raiz da chicória, da qual se faz chá depois de seca. É um estimulante genérico do metabolismo, auxilia no combate à gota e ao reumatismo.

ERVA-MATE

Eis uma das ervas mais simples e seguras de ingerir, por quem luta contra o problema de excesso de peso. É também muito boa para reumatismo, tem suas propriedades laxativas e estimula as funções renais.

Essa erva originária do Paraguai é ainda aconselhada para as pessoas que sofrem de insônia ou de embotamento das funções mentais. Pode-se adoçá-la com um pouco de mel, mas os grandes entendidos no assunto preferem-na pura na forma de chá, à moda gaúcha.

FUNCHO

Mastigar sementes de funcho em substituição aos doces (que engordam) faz parte da dieta destinada ao emagrecimento. Além de suas propriedades digestivas conhecida desde os tempos do antigo Egito, caracteriza-se por aroma e sabor adocicados que ajudam a tornar mais atrativo um prato que não engorda. E, segundo se acredita, uma outra vantagem no emprego das folhas e sementes do funcho poderia ser acrescentada: a de aguçar a visão.

GIRASSOL

Nutritivas, as sementes de girassol não devem ser consumidas em grande quantidade de cada vez, embora engordem menos e sejam muito melhores para o organismo do que doces e biscoitos, pois contêm fósforo. O grande problema é contudo seu elevado teor de óleos vegetais.

De qualquer forma, a variedade de girassol *helianthus tuberosos* (perene e de flores menores) é a mais indicada no caso específico de quem controla o peso. Tomando-se como exemplo a mesma porção de sementes desse girassol e de batata, pode-se garantir que as sementes engordam menos.

SALSA

Rica em vitamina C, a salsa é outra erva que não pode faltar na mesa dos interessados em emagrecer. Ela entra como condimento, mas pode-se também tomar seu suco em pequenas doses. Aliás, ela nunca deveria faltar à mesa.

Não há grande dificuldade em cultivá-la, embora a germinação das sementes seja às vezes problemática. Em torno dela circulava antigamente um dito curioso: o de que se desenvolvia bem apenas onde a dona da casa mandava no marido.

Vale a pena tê-la sempre à mão, pois possui sais minerais, é tônica e estimula todo o sistema orgânico, o que é bom para gordos e magros.

TARAXACO

Ao que tudo indica, as folhas de taraxaco combatem a biliosidade — e ninguém ignora que certos tipos de estado nervoso criam na pessoa o impulso da alimentação maciça, o que contribui para o aumento do peso.

São não só benéficas para quem tem muito ácido úrico ou sofre de reumatismo ou artrite, como também contribuem para a saúde geral, pois é elevado seu teor de sais de cálcio, ferro, magnésio, potássio e silício.

Secas e torradas, as raízes do taraxaco substituem o café, sendo dessa forma bem melhores do que nossa tradicional bebida nos regimes destinados ao emagrecimento. Tanto assim que um médico inglês da era vitoriana escreveu que o café de taraxaco tomado à noite induz ao sono repousante, ao contrário do que ocorre com o café verdadeiro.

ZIMBRO

Faz-se dos frutos do zimbro uma infusão que é diurética e estimula os rins. No entanto, vai aqui um alerta que não pode ser ignorado: apenas os médicos especialistas no tratamento com ervas devem receitá-lo. É que atua eficazmente em certos casos de excessos de gordura, mas provoca em outros casos o desequilíbrio total do sistema orgânico.

DEZENAS DE MALES: COMO COMBATÊ-LOS

Flatulência, parasitos intestinais, insuficiência dos rins, do estômago ou dos intestinos, catarro, prisão de ventre, nervosismo e astenia são alguns dos problemas contra os quais não se precisa recorrer aos produtos sintetizados em laboratório.

Basta verificar as propriedades medicinais das ervas ou de outras plantas para se descobrir que temos bem à mão os meios eficazes com os quais nos livramos daqueles incômodos.

Para tanto, eis uma lista de males e das plantas que em maior ou menor grau atuam contra eles. Para as medicações corretas, consulte o capítulo 2. Recorra depois às fórmulas dos capítulos 7 e 8.

Abscessos: tomilho e alho.
Acne: rábano-rústico.
Arteriosclerose: alho.
Asma: alho e oxicoco.
Assaduras: mirra.
Avitaminose C: salsa, pimenta-de-Caiena e limão
Azia: centáurea-menor

Cãibras: canela e hortelã-pimenta.
Cálculos biliares: taraxaco.
Caspa: alecrim.

Cólicas estomacais: alcaravia e alho.
Cólicas infantis: camomila e endro.
Cólicas renais: sementes de linhaça.
Congestão gastrintestinal: urtiga.
Contusões: confrei, arnica e absinto.

Deficiência cardíaca: limão.
Depressão: salva, amieiro, raiz de angélica, alecrim, uva-de-urso, lingústica, cravo, alecrim e calêndula, considerados estimulantes simples.
Diarréia infantil: camomila.
Doenças contagiosas: limão.
Dor de cabeça: alecrim, calêndula, tomilho, hortelã-pimenta, alfazema e mostarda.
Dor de dente: pimenta-de-Caiena, alho e calêndula.
Dores musculares: manjerona e malvavisco.
Dores nevrálgicas ou reumáticas: raiz de valeriana, fruto de zimbro, alfazema e mostarda.
Dor de ouvido: alcaravia e verbasco
Dores locais em geral: camomila e gengibre.

Eczema: calêndula.
Edema: alho, zimbro, manjerona e hamamélis.
Espasmos estomacais: alecrim.

Fadiga: alfazema.
Falta de apetite: raiz de angélica, raiz de amora-preta, genciana, raiz de chicória, raiz de taraxaco, *ginseng*, fruto de zimbro, artemísia, quássia (não confundir com cássia), selo-de-salomão, tomilho, salsaparrilha e morango.
Febre: salva e limão.
Ferimentos externos: confrei, calêndula, cravo, morrião-dos-passarinhos e alho.
Flatulência: camomila, tomilho, raiz de angélica, raiz de erva-doce, alcaravia, sementes de cardamomo, de aipo, de coentro, de cominho, raiz de salsa, hortelã-pimenta, casca de sassafrás, cravo, gengibre e milefólio. Um pouco ardidas na maioria das vezes, são contudo agradáveis ao paladar. Entram quase sempre no preparo de remédios cujo sabor é menos ativo.
Flatulência infantil: erva-doce.
"Flores brancas": calêndula.

Pressão alta: alho.
Prisão de ventre: genciana, cáscara-sagrada, raiz de taraxaco, sementes de linhaça, raiz de alcaçuz, ruibarbo, vagem de sene, tulipa e raiz de sabugueiro. Estimulam as secreções intestinais e ativam as contrações do trato digestivo.

Queimaduras: aloés (azedinha).
Queimaduras de Sol: hamamélis.

Resfriados: alecrim, limão e salva.
Reumatismo: rábano-rústico, limão e manjerona.

Sinusite: hortelã-pimenta.

Torceduras: hamamélis, calêndula e sementes de linhaça.
Tosse: verbasco.

Úlcera gástrica: alcaçuz.

Varizes: salva.
Vermes intestinais: casca de olmo, sementes de linhaça, alho, romã, sementes de abóbora e absinto. O combate aos helmintos e outros parasitos intestinais deve ser uma preocupação constante, principalmente em um clima quente como o nosso. Isto sem falar que, a cada reencontro direto com a Natureza, somos tentados a andar descalços, expondo-nos assim ao risco de contraí-los por meio dos pés.

COMO PREPARAR E CONSERVAR AS ERVAS

Algumas ervas, flores ou folhas medicinais só podem ser obtidas por meio da compra. Outras, entretanto, estão disponíveis em seu *habitat* natural ou até mesmo no quintal, se tivermos dedicação para cultivá-las. É que nos iremos deter. Primeiro, alguns conselhos:

Ervas Aromáticas: colha-as quando florescerem, mas pela manhã, depois que o orvalho tiver evaporado.

Flores: colha-as quando tiverem acabado de abrir por completo. Escolha tempo claro e seco, também pela manhã, após a evaporação do orvalho.

Folhas: espere pelo seu desenvolvimento completo. O horário da colheita é o mesmo das espécies anteriores.

Talos: colha-os no outono.

Bulbos: Só colha-os quando as folhas entrarem em decadência.

Cascas: pode colhê-las no outono ou no princípio da primavera, não importando se vai selecionar a casca da raiz ou do caule.

Sementes: não as colha antes da maturação completa.

Raízes ou Rizomas (caules subterrâneos): um pouco antes do florescimento da planta, nas espécies anuais; depois do perecimento das folhas do primeiro ano, nas espécies bienais; e na primavera, antes do reinício do brotamento, nas espécies perenes.

Os processos de desidratação e conservação exigem uns poucos cuidados. Ei-los:

Flores; espalhe-as sobre uma folha de papel e deixe-as à sombra, mas não se esqueça de levá-las alguns momentos ao Sol para evitar que os fungos as destruam. Conhece-se a intensidade de seu poder terapêutico pela cor original que elas conservam depois de secas. Faz-se sua estocagem dentro de saquinhos de celofane marrom lacrados.

Folhas: os conselhos relativos às flores aplicam-se também às folhas, embora as não-aromáticas possam ser secadas apenas ao Sol. O tempo para sua desidratação varia conforme sua espessura.

Bulbos: elimine sua membrana externa e corte-os em fatias transversais de 1cm de espessura. Seque-os à sombra e ao Sol, mexendo de vez em quando para evitar que criem bolor. Conserve-os da mesma forma em saquinhos de celofane. Pode guardá-los também em frascos de vidro de boca larga, hermeticamente fechado.

Cascas e talos: o sistema de secagem e de armazenamento é o mesmo.

Raízes e rizomas carnudos: corte-os em fatias transversais de 1cm de espessura. Seque-os seguindo o mesmo critério usado no caso dos bulbos, mexendo de vez em quando para evitar a formação de bolor. Guarde depois em frascos de boca larga, com tampa hermética.

E fique sabendo: caso a desidratação seja feita de forma correta e se conservem as ervas, folhas, raízes, flores ou cascas em recipientes fechados e em local seco e fresco, ter-se-á uma matéria-prima de poderes terapêuticos muito mais concentrados do que os existentes nas plantas ainda verdes.

MAS COMO EXTRAIR A ESSÊNCIA DAS PLANTAS?

Os elementos medicinais das ervas e outras espécies precisam ser extraídos das folhas, cascas, etc., para uso interno ou externo. A essência das plantas liberta-se de modos específicos: às vezes apenas em água, às vezes em álcool, outras em vinagre, leite ou óleo.

Neste último caso deve-se dar preferência a vinhos que não azedem facilmente em relação ao decorrer do tempo ou a bebidas cujo teor e pureza alcoólica são elevados. Podem-se também despejar algumas gotas de glicerina ou tintura de benjoim para dar maior estabilidade ao preparado.

Dependendo de seu tipo, as ervas recebem tratamento diferente antes de serem mergulhadas no veículo ao qual transmitirão suas propriedades: algumas são esmigalhadas ou transformadas em pó; outras podem ser torradas (taraxaco) ou apenas mergulhadas em água quente para banhos medicinais.

Daí surgem as várias denominações do preparo de cada erva. Ei-las:

Infusão: quando simplesmente se despeja água ou leite sobre as folhas, aguardando-se uns 15 minutos ou mais, tudo dependendo de dois fatores: a temperatura do líquido e o tipo de planta que se emprega.

Água: pode ser um líquido enriquecido pela essência de uma erva, como por exemplo "água de alfazema". Num sentido mais estrito, refere-se ao líquido resultante da imersão de

plantas em água e álcool, enriquecido por algumas gotas de mel ou por frutas.

Cocção: como o próprio nome indica, é o cozimento de matérias-primas que não liberam facilmente suas propriedades: talos, raízes, cascas e algumas sementes. É preciso ferver em fogo brando durante 30 minutos em água. Depois coa-se.

Tintura: é a solução de uma substância medicinal em álcool puro ou diluído, os únicos meios de extrair ao máximo os elementos naturais de certas plantas. Obtém-se a tintura através da infusão. Também se coa antes do uso. Algumas plantas desprendem bem seu sabor, seu aroma, e suas propriedades em vinagre que, dependendo dos ingredientes, serve para tempero de salada ou uso externo.

Ungüento: resulta da mistura e do aquecimento de ervas verdes ou secas, óleos aromáticos, tinturas e essências junto com algum tipo de gordura. Se acrescentarmos cera, damos-lhe maior consistência. É para uso apenas externo.

Essência: é antes de tudo o óleo "capturado" pelo processo de evaporação das flores.

Xarope: mistura de água, açúcar e planta medicinal. Sua variante é a junção de bebida alcoólica, água, açúcar e planta medicinal.

Geléia: é um xarope mais espesso.

Linimento: substância oleosa para fricções, que se obtém misturando ervas, vinagre, óleos, álcool ou água.

ALGUMAS FÓRMULAS

Não pretendemos com este capítulo substituir a experiência do médico nos casos que, a critério do leitor, exigem a assistência de um especialista.

Existem contudo patológicos secundários cujo tratamento pode muito bem ser feito em casa, isto sem falar que muitas ervas têm funções medicinais preventivas.

Para começar, um esclarecimento: porque são muitas as receitas que falam de "chá" e de "infusão", suprimimos nas dosagens expressões como "uma colher de chá de tintura" disto ou daquilo, da mesma forma como abolimos "uma colher de sopa" deste ou daquele remédio. Assim evitamos que o leitor se interrogue sobre um "chá de tintura" que não existe.

Com esse propósito, empregamos apenas os termos *colherinha* quando nos referimos à *colher de chá*; e simplesmente **colher** para a dosagem relativa à *colher de sopa*.

A propósito, as crianças precisam receber *metade das doses* (ou até menos) dos chás destinados aos adultos. Quanto a estes, a posologia é normalmente 1/2 xícara (das de chá) 3 vezes ao dia, 30 minutos antes de cada refeição, salvo instruções em contrário.

Suspende-se o tratamento ao fim de 3 dias, prazo em que o remédio deve ter atuado convenientemente — mas isto apenas nos casos em que ele não tem *função preventiva*. Se não agiu, é preciso substituí-lo por outro, pois cada pessoa é

um caso clínico específico e seu organismo reage de modo diferente.

Pode surgir sintomas negativos durante o primeiro dia da medicação, mas tal fato acontece porque o corpo está reagindo ao processo de desintoxicação desencadeado pelo chá, tintura ou infusão.

Quanto às partes das ervas e outras plantas a utilizar, eis as mais comuns:

Folhas: hortelã-pimenta, poejo, alfafa, erva-cidreira, amora-preta, cavalinha, hissopo, amora-vermelha, alecrim, salva e tomilho.

Frutos: espinheiro, zombro e framboesa.

Flores: camomila, sabugueiro, trevo, tília e milefólio.

Sementes: erva-doce, alfafa, alcaravia, aipo, coentro, cominho, funcho e endro.

Casca de árvore: canela e cereja.

Raiz: gengibre, *ginseng* e confrei.

Talo: cravo.

Casca de fruta: laranja, limão e tangerina.

ANALGÉSICOS

ANALGÉSICO DENTAL

cravos
mel de abelha

Aqueça o mel e mergulhe os cravos. Mastigue-os a seguir, ainda quentes.

Se houver cárie, introduza um pouquinho de pimenta-de-Caiena em pó na cavidade.

Outra solução passageira contra a dor de dente é embeber algodão em óleo de hortelã-pimenta e colocar na cárie. Essência de hortelã-pimenta também é eficaz.

ANALGÉSICO CUTÂNEO

folhas de salva
água fervente

Para aliviar a dor de arranhões, apenas aplique chá de salva. Se a escoriação for grave e mais dolorosa, faça uma pasta de folhas amassadas de salva. Aqueça-a, embrulhe-a em um pano e aplique-a sobre a área atingida.

BÁLSAMO

BÁLSAMO NUTRITIVO

(Rejuvenecedor dos lábios)

Prepare primeiro um óleo de rosas com a seguinte fórmula:

3 colheres de pétalas de rosa
1 xícara de óleo de amêndoa

Coloque as pétalas em um vaso de louça e despeje o óleo por cima, tomando cuidado para que as pétalas fiquem fofas mas bem mergulhadas no óleo. Tampe o vaso e deixe-o ao Sol (cinco dias no verão ou dez dias no inverno). Para coar, escolha o horário mais quente do dia. Comprima bem as pétalas contra as malhas do coador, para fazer todo o óleo escorrer. Conserve em frasco tampado.

O bálsamo leva os seguintes componentes:

óleo de rosas
1 colherinha de geléia de aloés (ou babosa)
1 colherinha de óleo de vitamina E
1 colherinha de cera de abelha
1 colherinha de mel
1 colherinha de essência de baunilha

Seu preparo é feito por etapas: aqueça primeiro todo o óleo da fórmula acima em banho-maria, mexendo sem parar. Junte a cera de abelha e misture. Adicione o mel, a essência de

baunilha, o óleo de vitamina E e a geléia de aloés. Misture bem e despeje ainda quente em um frasco de boca larga. Tampe hermeticamente. Daí a pouco tempo o bálsamo adquirirá consistência.

CHÁS, INFUSÕES E SUCOS

CHÁ DE HORTELÃ COM PIMENTA

(Depurativo)

1 xícara de folhas secas de hortelã-pimenta
1 xícara de folhas secas de alfafa
água fervente

CHÁ DE HORTELÃ COM LIMÃO

(Ajuda a digestão e combate o resfriado)

1/2 xícara de folhas secas de hortelã-pimenta
1 xícara de folhas secas de alfafa
3 colheres de folhas secas de erva-cidreira
3 colheres de casca ralada e seca de limão
água fervente

CHÁ DE GENGIBRE COM MORANGO

(Estimulante. Combate o resfriado)

1 colherinha de gengibre em pó
1 xícara de folhas secas de hortelã
2 xícaras de folhas secas de morango
água fervente

CHÁ DE LARANJA COM TREVO

(Desintoxicante)

2 xícaras de botões de trevo
2 pedaços pequenos de canela amassados
1 colherinha de casca ralada e seca de laranja
água fervente

Despeje a água fervente sobre as ervas e aguarde cinco minutos. Coe e tome a seguir. Esta instrução serve para todos os chás quentes, exceto quando houver instruções em contrário.

CHÁ DE FUNCHO COM ABACAXI

(Combate a sede)

1 e 1/2 litro de chá de semente de funcho
1 litro de suco de abacaxi
1 litro de suco de laranja

Misture os três ingredientes e deixe gelar. Beba quando tiver sede.

CHÁ DE SABUGUEIRO COM ERVA-DOCE

1 xícara de flores de sabugueiro
2 colherinhas de sementes de erva-doce
1 xícara de folhas secas de alfafa
1 colherinha de casca seca e ralada de laranja
água fervente

Aguarde quinze minutos para coar e tomar.

CHÁ DE GENGIBRE COM MEL

1 raiz grande (amassada) de gengibre
1/2 litro de água fervente
1 colher de mel

Deixe o gengibre cozinhar na água durante quinze minutos. Retire-o e junte o mel. Mexa bem e acrescente mais água se julgar muito forte. Não empregue gengibre em pó.

CHÁ DE FOLHAS SORTIDAS

(Rico em vitamina C)

hortelã
alfafa
taraxaco
folhas de alface romana
salsa
folhas de aipo
folhas de cenoura
2 xícaras de suco de abacaxi

Deixe à parte o abacaxi. Misture as folhas e extraia seu caldo. A cada xícara de suco de abacaxi corresponde uma xícara de suco de folhas. Misture-os. Pode obter cubos de gelo levando esse caldo ao congelador.

CHÁ DE CANELA

(Para evitar resfriados)

cascas de canela trituradas
água fervente

Deixe as cascas de molho na água quente, para elas liberarem seu óleo medicinal.

Existe uma fórmula mais eficaz: o emprego de cinco gotas de óleo de canela em apenas uma colher de água. Tome várias vezes ao dia, sempre que perceber os sintomas de um resfriado ou de uma gripe. Este remédio só é eficaz *antes* de o estado gripal se consolidar. As pessoas hipersensíveis ao óleo de canela devem evitá-lo.

SUCO DE RÁBANO-RÚSTICO

(Contra sinusite)

1 raiz fresca e descascada de rábano-rústico
2 limões

Esprema a raiz do rábano-rústico, extraindo seu suco. Faça o mesmo com os limões. Misture os caldos, coloque em um frasco pequeno, tampe-o e conserve-o na geladeira.

Tome meia colherinha entre as refeições. Use durante meses, até sentir a diluição do muco. Não é uma medicação

fácil de ingerir. Pode até provocar lágrimas, sendo essa aliás uma das características de sua eficácia.

SUCO DE LIMÃO COM MEL

(Contra tosse)

1 limão
1 tijelinha cheia de mel
15 cravos

Deixe o limão inteiro de molho na tijelinha junto com o mel e o cravo durante toda uma noite. Depois corte o limão, esprema seu caldo no mel e misture. Retire os cravos e tome depois de diluir em água quente, na proporção que seu paladar tolerar, várias vezes ao dia.

SUCO DE OXICOCO

(Contra infecções em geral)

1/2 litro de frutos de oxicoco
1/2 litro de água filtrada

Deixe ferver os frutos de oxicoco em panela de aço inoxidável em fogo baixo até ficarem bem macios. Escorra a água e passe-os por uma peneira, jogando fora a pele que fica nas malhas. Coloque o suco em um recipiente de vidro, tampe-o e guarde-o na geladeira.

Tome uma colherinha em uma xícara de água quente, quantas vezes julgar necessário. Bom contra infecções das vias respiratórias e ótimo revigorante em estados gripais, pois o oxicoco contém muita vitamina C.

CHÁ DE LINHAÇA

(Para garganta inflamada)

50g de sementes de linhaça
1 colherinha de mel
4 xícaras de água fria
caldo de 1 limão
casca de 1/2 limão

Deixe as sementes de linhaça de molho em água corrente durante alguns minutos. Coloque-as em uma panela que não seja de alumínio e despeje quatro xícaras de água fria. Adicione a casa de limão e ferva durante quinze minutos em fogo baixo. Coe e junte o caldo de um limão e uma colherinha de mel. Misture e conserve em recipiente de louça.

Esse chá é indicado não só para garganta inflamada, como também para aliviar o peito no caso de bronquite. É, além disso, laxante suave e bom estimulante das atividades renais.

CHÁ DE VERBASCO

(Contra tosse)

2 colheres de folhas secas de verbasco
2 xícaras de leite

Ferva o verbasco no leite durante dez minutos. Coe e beba quente, duas vezes ao dia, para aliviar a congestão do peito. Pode não ser um chá muito agradável ao paladar, mas sua eficácia é o que importa.

Também se podem fumar as folhas secas de verbasco para aliviar as tosses renitentes, a congestão nasal e a irritação dos brônquios e pulmões.

CHÁ DE AZEDINHA

(Contra resfriados)

15g de folhas de azedinha
300ml de água

Ferva durante oito minutos e coe. Tome uma xícara pequena em jejum e outra no início da noite. Cuidado: quem sofre de tuberculose, do estômago, de asma ou tem um aparelho urinário de funcionamento deficiente não deve tomar esse chá.

CHÁ DE ALFAVACA

(Contra má digestão)

5 g de folhas e flores de alfavaca
200ml de água fervente

Deixe ferver durante dez minutos e coe. A dose é uma xícara pequena em jejum, outra no início da noite e a terceira antes de deitar.

CHÁ DE ALCAPARRA

(Contra anemia)

5g.de raiz de alcaparra
1/4 de litro de água

Ferva durante oito minutos e coe. A dose é uma xícara em jejum, outra no final da tarde e a terceira uma hora antes de deitar

CHÁ DE ANGÉLICA

(Para deficiência menstrual)

5g de raiz de angélica bem esmagada
200ml de água fervente

Coloque a raiz na água, tampe e deixe de molho durante trinta minutos. Coe. Tome uma xícara pequena em jejum, outra às quinze horas e a terceira uma hora antes de deitar.

CHÁ DE ABSINTO

(Para falta de apetite)

1g de folhas ou flores de absinto
100ml de água fervente

Junte o absinto à água, tampe o recipiente e aguarde quinze minutos. Coe. Tome três a seis colheres ao dia, entre as refeições.

INFUSÃO DE ERVA-DOCE

(Para dispepsia de origem nervosa)

10g de sementes de erva-doce moídas
200ml de água fervente

Junte a erva-doce à água, tampe e aguarde cinqüenta minutos. Coe e tome uma xícara pequena em jejum, outra às quatorze horas e a terceira duas horas depois de jantar. Aqueça um pouco, antes de tomar.

CHÁ DE ERVA-DOCE

(Contra flatulência)

10g de sementes de erva-doce em pó
1/4 de litro de água

Ferva a erva-doce na água durante cinco minutos e coe. A dosagem é uma xícara pequena entre o desjejum e o almoço, outra dez minutos antes antes de almoçar e a terceira dez minutos antes de jantar. Aqueça um pouco.

CHÁ DE AIPO

(Para insuficiência gastrintestinal e gota)

5g de raízes de aipo
1/4 de litro de água

Ferva as raízes na água durante oito minutos e coe. Tome uma xícara pequena em jejum, outra no fim da tarde e a terceira trinta minutos antes de deitar.

INFUSÃO DE FOLHAS DE AIPO

(Uso terapêutico idêntico ao do chá)

10g de folhas de aipo
200ml de água fervente

Deixar as folhas de molho na água, em recipiente fechado, durante vinte minutos. Coe. Tome uma xícara pequena em jejum, outra no final da tarde e a terceira trinta minutos antes de deitar.

INFUSÃO DE SEMENTES DE AIPO

(Uso terapêutico idêntico ao do chá)

5g de sementes de aipo moídas
200ml de água fervente

Deixar as sementes de molho na água, em recipiente tampado, durante quarenta minutos. Coe e tome uma xícara pequena em jejum e outra no final da tarde.

INFUSÃO DE AVELEIRA

(Depurativo)

10g de folhas de aveleira
1/4 de litro de água fervente

Deixe as folhas de molho em recipiente bem tampado durante doze horas. Coe. A dosagem é uma xícara pequena de manhã.

SUCO DE AGRIÃO

(Contra anemia e avitaminose)

talos e folhas de agrião

Espremer obtendo o suco, cuja dosagem diária varia de cinqüenta a cento e cinqüenta gramas, dependendo da tolerância da pessoa O agrião exerce muitas outras funções benéficas sobre o organismo.

INFUSÃO DE BORRAGEM

(Contra inflamação das vias urinárias)

10g de flores de borragem
200ml de água fervente

Deixe as flores de molho na água, em recipiente bem tampado, durante vinte minutos. Coe. Tome uma xícara de infusão em jejum, uma no final da tarde e a terceira trinta minutos antes de deitar.

CHÁ DE BORRAGEM

(Uso terapêutico idêntico ao da infusão)

10g de folhas de borragem
300ml de água

Deixe ferver durante dez minutos e coe a seguir. Toma-se uma xícara em jejum, uma no final da tarde e a terceira trinta minutos antes de deitar. Convém ingerir a infusão ou o chá bem quente, enriquecido com uma colherinha de mel.

INFUSÃO DE CALÊNDULA

(Nas ulcerações externas)

2g de folhas ou flores de calêndula
200ml de água fervente

Deixe a calêndula de molho na água, em recipiente bem tampado, durante vinte minutos. Coe a seguir. A dosagem é uma xícara pequena em jejum e outra no final da tarde.

CHÁ DE CALÊNDULA

(Uso terapêutico idêntico ao da infusão)

15g de folhas e flores de calêndula
300ml de água

Ferva a calêndula na água durante dez minutos e coe. É para uso externo. Aplique na forma de compressa sobre eczemas e feridas.

INFUSÃO DE ALCARAVIA

5g de sementes de alcaravia em pó
200ml de água fervente

Deixe as sementes de molho em recipiente tampado durante vinte e cinco minutos e coe. A dosagem é uma xícara pequena em jejum, outra no final da tarde e a terceira dez minutos antes de deitar. Aqueça antes de bebê-la.

CHÁ DE ALCARAVIA

(Para insuficiência menstrual)

10g de sementes de alcaravia em pó
200ml de água

Ferva durante dois minutos e deixe depois de repouso uns quinze minutos. Filtre e tome uma xícara em jejum e outra no final da tarde.

INFUSÃO DE COENTRO

(Contra aerofagia)

5g de sementes de coentro
150ml de água fervente

Deixe o coentro de molho em recipiente bem tampado durante vinte e cinco minutos e coe. Toma-se uma xícara pequena em jejum, outra no final da tarde e a terceira uma hora antes de deitar.

INFUSÃO DE ESTRAGÃO

(Contra má digestão)

5g de folhas ou flores de estragão
1/4 de litro de água fervente

Depois de deixar o estragão de molho uns quinze minutos, coe. Tome a metade da infusão em jejum e o restante no final da tarde.

INFUSÃO DE ZIMBRO

(Contra cálculos dos rins e da vesícula)

5g de vagens de zimbro
1/4 de litro de água fervente

Esmague as vagens de zimbro e deixe-as de molho em recipiente bem tampado durante vinte minutos, filtrando a seguir. A dosagem é uma xícara pequena em jejum, outra no final da tarde e a terceira trinta minutos antes de deitar.

INFUSÃO DE ENDRO

(Contra fermentações gastrintestinais)

10g de sementes de endro
200ml de água fervente

Deixe de molho em recipiente tampado durante cinqüenta minutos e coe a seguir. Tome uma xícara pequena em jejum, outra às quatorze horas e a terceira duas horas antes de deitar. Aqueça a infusão e beba-a em goles pequenos.

INFUSÃO DE GIRASSOL

(Contra diarréias febris)

10g de pétalas de girassol
1/4 de litro de água fervente

Esmague as pétalas de girassol e deixe-as de molho na água durante vinte minutos. Coe e tome uma xícara em jejum e outra no final da tarde.

CHÁ DE FUNCHO

(Contra aerofagia e má digestão)

10g de raiz de funcho
1/4 de litro de água

Esmague bem a raiz e ferva na água durante oito minutos. Filtre e tome uma xícara em jejum, outra no final da tarde e a terceira dez minutos antes de deitar. Aqueça o chá

INFUSÃO DE FUNCHO

(Uso terapêutico idêntico ao do chá)

5g de sementes de funcho
200ml de água fervente

Deixe de molho em recipiente tampado durante vinte e cinco minutos e filtre. A dosagem é uma xícara pequena em jejum, outra no final da tarde e a terceira dez minutos antes de deitar. Aqueça a infusão.

INFUSÃO DE LOURO

(Contra dor de cabeça causada por má digestão)

3g de folhas de louro
150ml de água fervente

Deixe as folhas de molho em recipiente tampado durante vinte minutos. Coe e tome uma xícara pequena trinta minutos depois do almoço e do jantar.

INFUSÃO DE LÚPULO

(Contra cistite dolorosa)

3g de flores femininas de lúpulo
200ml de água fervente

Deixe as flores (que são pequenos cones) de molho em recipiente tampado durante vinte e cinco minutos. Coe e tome uma xícara pequena em jejum e outra no final da tarde.

INFUSÃO DE MANJERONA

(Contra má digestão)

5g de folhas e flores de manjerona
200ml de água fervente

Deixe de molho durante quinze minutos em recipiente bem tampado e coe a seguir. A dosagem é uma xícara pequena em jejum e outra no final da tarde.

INFUSÃO DE ERVA-CIDREIRA

(Contra flatulência)

5g de flores de erva-cidreira
200ml de água fervente

Deixe de molho durante 20 minutos em recipiente tampado e coe. A dosagem é uma xícara em jejum, outra no final da tarde e a terceira à noite, trinta minutos antes de deitar. O efeito será melhor juntando-se uma rodela de limão e uma colherinha de mel.

INFUSÃO DE HORTELÃ-PIMENTA

(Para menstruações dolorosas)

5g de flores de hortelã-pimenta
1/4 de litro de água fervente

Deixe as flores de molho durante quinze minutos, coe e tome uma xícara em jejum e outra dez minutos depois das refeições principais.

CHÁ DE MILEFÓLIO *(Mil-em-Roma ou Mil-Folhas)*

(Para hemorróidas e fístulas anais)

25 g de folhas e flores de milefólio
300ml de água

Ferva as folhas e flores durante dez minutos e coe a seguir. Este é um chá para *uso externo* em compressas e cataplasmas.

INFUSÃO DE MILEFÓLIO *(Mil-em-Roma ou Mil-Folhas)*

(Contra azia)

10g de folhas e flores de milefólio
200ml de água fervente

Deixe as folhas e flores de molho durante vinte minutos e coe. Tome uma xícara pequena em jejum, outra no final da tarde e a terceira uma hora antes de deitar.

INFUSÃO DE NOGUEIRA

(Para infecções da pele)

5g de folhas de nogueira
1/4 de litro de água fervente

Deixe de molho durante vinte minutos em recipiente bem tampado e tome uma xícara pequena em jejum e outra no final da tarde.

CHÁ DE NOGUEIRA

(Contra fermentações intestinais)

20g de folhas ou cascas verdes de nogueira
350ml de água

Ferva as folhas ou cascas durante doze minutos e coe. Este chá *não é para beber*, mas para irrigações, injeções e compressas.

INFUSÃO DE ORÉGÃO

(Para bronquite asmática)

5g de flores de orégão
1/4 de litro de água fervente

Deixe de molho durante quinze minutos em recipiente bem tampado e coe a seguir. A dosagem é uma xícara em jejum e outra no final da tarde.

CHÁ DE URTIGA

(Para hemorróidas e hemorragias internas)

15g de brotos de urtiga
200ml de água

Ferva os brotos de urtiga na água durante doze minutos e coe a seguir. Tome uma colher de manhã, outra à tarde e outra à noite.

CHÁ DE SALSA

(Para menstruações escassas e dolorosas)

10g de raiz de salsa
200ml de água

Esmague a raiz e ferva-a na água durante dez minutos. Coe e tome uma colher toda manhã.

INFUSÃO DE SALSA

(Contra reumatismo)

50g de folhas verdes de salsa
1/2 litro de água fervente

Pique as folhas e deixe-as de molho durante vinte minutos em recipiente tampado. Coe e tome uma colher todas as manhãs.

INFUSÃO DE CEREFÓLIO

(Para insuficiência biliar)

10g de folhas de cerefólio
220ml de água fervente

Deixe de molho durante vinte minutos em recipiente tampado, coe e tome uma xícara em jejum, outra no final da tarde e a terceira trinta minutos antes de deitar. Nunca empregue a raiz que, segundo parece, é venenosa.

INFUSÃO DE ALECRIM

(Contra fermentação gastrintestinais)

5g de folhas ou flores de alecrim
200ml de água fervente

Deixe de molho durante vinte minutos em recipiente bem tampado, coe e tome uma xícara pequena em jejum, outra no final da tarde e a terceira uma hora antes de deitar. Aqueça a infusão e beba em pequenos goles.

INFUSÃO DE ARRUDA

(Contra erupção da pele)

1 e 1/2g de sementes de arruda
150ml de água fervente

Deixe de molho durante dez minutos em recipiente tampado, coe e tome uma xícara pequena em jejum e outra no final da tarde.

CHÁ DE ARRUDA

(Uso terapêutico idêntico ao da infusão)

1g de sementes de arruda
100ml de água

Ferva as sementes e coe. A dosagem é uma xícara pequena em jejum e outra no final da tarde.

CHÁ CONCENTRADO DE ARRUDA

(Fim terapêutico idêntico ao da infusão)

10g de sementes de arruda
200ml de água

Ferva durante cinco minutos e coe. Este chá *não é para tomar* e sim para lavagens internas e aplicações tópicas.

SUCO DE RÚCULA

(Contra gases estomacais)

folhas verdes de rúcula
caldo vegetal frio

Esprema folhas de rúcula até obter cinqüenta ou cem gramas de suco. Adicione-o a um caldo vegetal frio durante cada refeição. Eis uma terapia boa para todo o sistema digestivo.

INFUSÃO DE SEMENTES DE RÚCULA

(Para pruridos da pele)

50g de sementes de rúcula
1/2 litro de água fervente

Deixe de molho em recipiente tampado durante trinta minutos e coe. Esta infusão *não é para beber* e sim para aplicações locais, em lavagens ou compressas. Também alivia as dores de origem hemorroidal.

INFUSÃO DE SALVA

(Para estados depressivos)

5g de folhas de salva
200ml de água fervente

Deixe as folhas de molho durante vinte minutos em recipiente bem tampado e coe. A dosagem é uma xícara em jejum, outra no final da tarde e a terceira trinta minutos antes de deitar.

CHÁ DE SALVA

(Contra amigdalite)

20g de folhas de salva
400ml de água

Ferva a salva durante dez minutos e coe. Este chá *não é para tomar* e sim para fazer gargarejos.

INFUSÃO DE TÍLIA

(Contra insônia)

5g de flores de tília
200ml de água fervente
1 rodela de limão
1 colherinha de mel

Deixe as flores de molho na água durante vinte minutos e coe. A dosagem é uma rodela de limão e uma colherinha de mel adicionada a uma xícara pequena de infusão, que se toma em jejum, no final da tarde e um pouco antes de deitar.

INFUSÃO DE TOMILHO

(Contra cólicas abdominais)

5g de folhas e flores de tomilho
200ml de água fervente

Deixe de molho em recipiente bem tampado durante quinze minutos e coe. Tome uma xícara em jejum, outra no final da tarde e a terceira trinta minutos antes de deitar

INFUSÃO CONCENTRADA DE TOMILHO

(Contra nevralgias)

25g de folhas e flores de tomilho
300ml de água fervente

Deixe de molho durante vinte e cinco minutos em recipiente bem tampado e coe. Esta infusão *não é para uso interno* e sim para lavagens, gargarejo e aplicações tópicas.

SUCO DE VERÔNICA

(Para infecções da pele e ácido úrico)

folhas verdes de verônica
caldo vegetal

Esmague as folhas e esprema, até obter cinqüenta a cem gramas de suco, que deve ser adicionado a um caldo vegetal durante as principais refeições.

INFUSÃO DE VIOLETA

(Contra infecções do estômago e dos intestinos)

10g de folhas de violeta
200ml de água fervente

Deixe de molho em recipiente tampado durante vinte minutos e coe. A dosagem é uma xícara pequena em jejum, outra no final da tarde e a terceira à noite, trinta minutos antes de deitar. O efeito será melhor com uma colherinha de mel adicionada a cada dose.

CHÁ DE VIOLETA

(Contra infecções das vias urinárias)

15g de raiz esmagada de violeta
300ml de água

Ferva durante dez minutos, coe e tome uma xícara em jejum, e outra trinta minutos antes de deitar. Atua também contra as infecções gastrintestinais. Enriquecido com uma colherinha de mel em cada dose, é também expectorante.

DENTIFRÍCIOS E GARGAREJOS

DENTIFRÍCIO DE HORTELÃ

1/2 garrafa de xerez
1/2 colherinha de noz-moscada recém-ralada
1/2 colherinha de cravo esmagado
1/2 colherinha de folhas secas de tomilho
1/2 colherinha de hortelã-pimenta seca
10 gotas de óleo de hortelã

Deixe todos os ingredientes de molho no xerez durante dez dias. Coe, junte o óleo de hortelã e guarde em um frasco. Dá um hálito muito refrescante e saudável.

DENTIFRÍCIO DE MIRRA

3 gotas de tintura de mirra
1 copo de água

Basta misturar, cada vez que for escovar os dentes. A mirra é um ótimo antisséptico e anestésico bucal.

DENTIFRÍCIO DE VINHO

1 garrafa de vinho branco
50g de canela esmagada em pedaços bem pequenos

GARGAREJO DE CRAVO

(Para garganta inflamada)

1 garrafa de xerez barato
2 colheres de cravos amassados
1 colher de canela amassada
1 pitada de sementes amassadas de alcaravia

Deixe tudo de molho no xerez, conservado em vidro dentro de um armário fechado. Algumas vezes ao dia, ao fim de uma semana, coe e transfira para uma garrafa limpa. Quando for fazer o gargarejo, pingue algumas gotas de água de alfazema para conferir-lhe mais aroma. Basta uma colherinha do líquido em um copo d'água para cada gargarejo.

GARGAREJO DE RÁBANO-RÚSTICO

1 raiz de rábano-rústico cortada em fatias finas
1 casca de canela
1 garrafa de conhaque barato
12 cravos
1 colherinha de tintura de mirra

Deixe as fatias da raiz de rábano-rústico ferverem em fogo brando junto com a casca de canela. Ao mesmo tempo, ponha os cravos e a tintura de mirra no conhaque e deixe à parte. As fatias da raiz estarão macias daí a quinze ou vinte minutos, quando você deve escorrer a água. Coloque o rábano-rústico e a canela no conhaque junto com os cravos e a tintura de mirra. Deixe de molho várias horas. Coe e conserve em frasco tampado. Dilua à vontade em um copo d'água para empregar como gargarejo. Também serve como dentifrício.

2 colheres de alecrim
1/2 noz-moscada ralada
6 pimentas ardidas inteiras

Deixe tudo de molho no vinho [illegible]
Coe, engarrafe e tampe bem.

GARGAREJO DE [illegible]

[illegible]
durante vinte e quatro horas. Acrescente a água, [illegible]
coe. Conserve em garrafa lacrada. Bom para [illegible]
mesmo co[illegible]
fino para escovar os dentes.

GARGAREJO DE SAL[illegible]

1 colher de pimenta-de-Caiena [illegible]

[illegible]

GARGAREJO DE GENGIBRE

(Contra in[illegible] garganta e inchaço [illegible])

1 colher [illegible]
[illegible] em pó
1/2 xícara [illegible] fervente

Depois [illegible] a água fervente [illegible] junte o limão e o mel. O gargarejo precisa [illegible] maior eficácia.

ESSÊNCIAS E EXTRATOS

ESSÊNCIA DE ROSAS

450 ml de pétalas de rosa bem comprimidas

Colha as rosas antes do nascer do Sol. Aproveite só as pétalas dentro da quantidade exigida. A seguir, coloque-as em um vaso esterilizado de vidro ou de louça, comprimindo-as contra o fundo. Tampe-o bem e deixe-o ao Sol.

Na medida em que as pétalas murcham sob a ação do calor, evaporam-se a água e o óleo. A água se condensa na tampa e nas paredes do recipiente. O óleo forma gotas e rola para o fundo (a ele é que se chama essência).

Acompanhe todo o processo com atenção pois, quando não houver mais o que evaporar, as pétalas secas passarão a absorver a água e a essência. Chegou o momento de retirar todas as pétalas: escorra o óleo do fundo para um frasco minúsculo por meio de um funil pequeno e esprema as pétalas para maior aproveitamento da essência, que deve encher uma colher. Junte algumas gotas de tintura de benjoim e tampe bem.

O mesmo pode ser feito com estas plantas:

Baunilha, alecrim, hortelã, limão, alfazema, jasmim, gerânio, camomila, cardamomo e camélia.

As essências (ou óleos) assim obtidas servem de componentes para as fórmulas medicinais, só variando seu emprego de acordo com o tratamento a que se destinam.

ESSÊNCIA DE ALFAZEMA COM CONHAQUE

(Estimulante. Boa contra flatulência, palpitação, nervosismo, tonturas, espasmos e cólicas.)

1 parte de essência de alfazema
49 partes de conhaque

Prepare a alfazema seguindo as instruções relativas à *Essência de Rosas*. Empregue uma gota da essência para quarenta e nove gotas de conhaque. Tome uma colherinha do preparado acima diluído em uma colher de leite.

EXTRATO DE CRAVO

(Sedativo)

1 e 1/2 xícara de água
1 colher de cravo

Deixe a água e o cravo ferverem até se transformarem em um xarope. Quanto mais concentrado, maior será obviamente seu poder sedativo. A dose é uma colherinha desse xarope em uma xícara de chá de camomila. Combate a insônia e torna o sono reparador.

1 parte de sementes de manjerona
1 parte de sementes de linhaça
água fervente

Misture bem os ingredientes, coloque-os em um tecido de algodão que deverá ser aplicado sobre o local dolorido. Para fazer fricções que aliviam dores lombares, de artrite, distensão, contusão ou reumatismo, empregue tomilho, manjerona e azeite de oliva em partes iguais.

EMPLASTRO DE MOSTARDA

(Contra inflamação e congestão dos tecidos)

1 parte de sementes moídas de mostarda
4 partes de farinha
água morna

Junte a água às sementes de mostarda e à farinha até formar uma massa espessa. Espalhe sobre um tecido, dobre-o e aplique-o sobre a área congestionada. Caso a pessoa tenha pele delicada, unte a área com azeite de oliva antes de aplicar o emplastro. Não pare de mover o emplastro sobre o ponto tumefacto.

Aconselha-se também juntar as sementes puras de mostarda à água quente para escalda-pés, que isto ajuda a aliviar a tumefação existente em outro ponto do corpo.

EMPLASTRO DE MORRIÃO-DOS-PASSARINHOS

(Contra inflamações)

folhas frescas de morrião-dos-passarinhos

Nos casos mais brandos, basta aplicar as folhas frescas sobre a inflamação tumefacta. Se esta estiver causando febre, soque as folhas, espalhe-as sobre a área inflamada e recubra com uma folha de repolho. Substitua o empla tro por outro, várias vezes. O morrião-dos-passarinhos ıbsorve o calor provocado pela inflamação.

EMPLASTRO DE ALHO

(Para ferimentos infeccionados)

Os casos muito graves exigem a assistência do médico. Os de menor gravidade podem ser tratados com estes ingredientes:

10 dentes de alho
loção de calêndula
chá de salva
ungüento de confrei

Esmague os dentes de alho, cujo número precisa ser suficiente para recobrir a ferida. Aplique o emplastro e amarre. Retire-o ao fim de algumas horas, substituindo-o por outro. Repita o processo várias vezes e então lave sucessivamente com loção de calêndula e chá de salva. Se a ferida ainda não tiver regredido o suficiente, aplique de novo os emplastros de alho e repita a lavagem com a loção de e o chá. Complete com lavagens de tintura diluída de calêndula. Termine aplicando o ungüento de confrei. Amarre o local com um tecido de algodão e aguarde até o dia seguinte. Remova a bandagem.

1 parte de sementes de mostarda

Misture bem os ingredientes [illegible] de algodão que deverá ser aplicado [illegible] Para fazer fricções que aliviem dores [illegible] distensão, contusão ou reumatismo [illegible] manjerona e azeite de oliva em [illegible]

o e aplique-o sobre a área cong[illegible] tenha pele delicada, unte a área com [illegible] aplicar o emplastro. Não pare de [illegible] ponto [illegible]

Aconselha-se também [illegible] mostarda [illegible] para escalda-pés, que [illegible] alivia [illegible] existente em [illegible]

EMPLASTRO DE MORRIÃO-DOS-PASSARINHOS

(Contra inflamações)

folhas frescas de morrião-dos-passarinhos

Nos casos mais brandos, basta [illegible] frescas sobre a inflamação [illegible] causando febre, soque as folhas [illegible] inflamada e recubra com uma [illegible] emplastro por outro, várias vezes. O morrião-dos-passarinhos absorve o calor provocado [illegible]

EMPLASTRO DE ALHO

(Para ferimentos infeccionados)

INSETICIDAS E REPELENTES

REPELENTE DE INSETOS

(Para passar na pele. Mas certas pessoas podem ser alérgicas a alguns destes óleos.)

25g de óleo de absinto
25g de óleo de manjericão
25g de óleo de alecrim
25g de óleo de arruda

Basta misturar e conservar em frasco fechado.

INSETICIDA

(Para pulverização)

1/2 garrafa de cerveja
1/2 xícara de óleo de alecrim

Basta misturar e pulverizar. Também serve como loção repelente.

VELA REPELENTE

(Para afugentar mosquitos)

folhas de salva
folhas de alecrim
grama seca
cera branca

Triture as folhas, a grama e a cera. Misture tudo. Introduza um pavio e acenda. É para queimar ao ar livre. Se quiser variar, empregue camomila, arruda, absinto, óleo de alfazema e poejo, que também terá bons resultados.

Siga as intruções de preparo contidas na fórmula anterior.

ÓLEO DE ALECRIM

(Para massagem)

1/4 de colher de chá de tintura de benjoim
2 xícaras de óleo de amendoim
1 colher de lanolina
1 colher de flores secas de alfazema
1 colher de pétalas secas de rosa
1 colher de flores secas de camomila
3 colheres de flores secas de alecrim

As intruções são as contidas em *Óleo Aromático.*

ÓLEO DE ALHO

(Para saladas e para fins medicinais)

1 xícara de dentes de alho
2 xícaras de azeite de oliva

Deixe que o azeite absorva as propriedades do alho durante uma semana, mas agite o recipiente algumas vezes ao dia. Findo o prazo, retire os dentes de alho e conserve o recipiente na geladeira.

Esse óleo, agente bactericida, tem aplicações internas ou externas. Para uso interno, entra em saladas. Para uso externo, aplica-se simplesmente algumas gotas em ferimentos de adultos, suficientes para que ele atue como desinfetante.

TINTURAS

TINTURA BÁSICA

1 litro de *vodka* ou gim
120g de erva medicinal, picada ou triturada

Deixe de molho durante duas semanas. Coe e guarde em vidro fechado. Empregue apenas algumas gotas, se for adicioná-la ao seu chá. Pode dissolver a tintura em água quente para uso em compressas.

Juntando-se algumas gotas de tintura de ervas cicatrizantes a um pouco de óleo vegetal, gordura animal ou manteiga de cacau, tem-se um ungüento de efeito rápido.

TINTURA DE VALERIANA

(Para articulações inchadas)

120g de valeriana em pó
3 garrafas de álcool

Umedeça primeiro o pó em um pouco de álcool, formando uma pasta. Coloque-a em um coador de papel (desses que usamos para o café) e vá pingando o restante do álcool, em doses mínimas. Repita a operação com o álcool que vazou através do pó, para obter uma tintura bem ativa.

Conserve em local escuro, em recipiente de vidro bem tampado.

Para seu emprego, dilua a tintura em água, aqueça e espalhe sobre um tecido seco mas aquecido e dobrado. Aplique em cima da articulação tumefacta para eliminar o inchaço.

TINTURA DE ANGÉLICA

(Antisséptico das vias respiratórias)

20g de raiz de angélica em pó
50ml de álcool

Dissolva o pó de angélica no álcool, coloque em um frasco, tampe e aguarde seis dias, agitando todo dia. Coe e deixe de lado. Aproveite o pó para adicionar a outras cinqüenta mililitros de álcool. Aguarde quarenta e oito horas e coe, comprimindo a pasta. Misture os dois líquidos e recoloque em um frasco maior. Tome cinqüenta gotas, diluídas em um quarto de copo d'água, três vezes ao dia: em jejum e após as duas refeições principais.

TINTURA DE ESTRAGÃO

(Contra aerofagia e má digestão)

20g de folhas ou flores de estragão em pó
100ml de álcool de 65ºC

Deixe o pó de estragão de molho no álcool durante oito dias e então filtre. Tome vinte gotas antes das principais refeições.

TINTURA DE ERVA-CIDREIRA

(Contra flatulência e má digestão)

20g de flores de erva-cidreira
1 litro de álcool de 65ºC

Deixe a erva-cidreira de molho no álcool durante dez dias e coe. Tome cinqüenta gotas três vezes ao dia, junto com um torrão de açúcar mascavo, longe das principais refeições.

TINTURA DE HORTELÃ-PIMENTA

(Para insuficiência de secreção biliar)

10g de folhas de hortelã-pimenta
100ml de álcool de 75ºC

Deixe a hortelã de molho no álcool durante dez dias e então filtre. Tome sessenta gotas diluídas em um quarto de copo de água depois das principais refeições.

TINTURA DE ORÉGÃO

(Contra má digestão)

25g de flores de orégão
100ml de álcool de 70ºC

Depois de deixar de molho as flores de oregão no álcool durante oito dias, filtre. Tome trinta gotas em um quinto de água três vezes ao dia.

TINTURA DE ALECRIM

(Contra menstruação deficiente)

25g de folhas ou flores de alecrim
100ml de álcool de 75ºC

Deixe o alecrim de molho no álcool durante oito dias e coe a seguir. Tome quinze gotas diluídas em um quinto d'água três vezes ao dia.

Conserve em local [illegible] pado.

Para seu emprego, dilua a tintura [illegible] espalhe sobre um tecido [illegible] Aplique em cima de [illegible] inchaço.

TINTURA DE ANGÉLICA

(Antisséptico das vias respiratórias)

20g de raiz de angélica em pó
50ml de álcool

Dissolva o pó de angélica no álcool, coloque [illegible] frasco, tampe e aguarde seis dias [illegible] deixe de lado. Aproveite o pó para [illegible] le mililitros de álcool [illegible] comprimindo a pasta. Misture [illegible] um frasco maior. Tome cinquenta [illegible] quarto de copo d'água, três vezes ao dia, [illegible] duas refeições principais.

TINTURA DE ESTRAGÃO

(Contra aerofagia e má digestão)

20g de folhas ou flores de estragão
200ml de álcool de 60°C

Deixe o pó de estragão de molho [illegible] dias e então filtre. Tome vinte gotas [illegible] refeições.

TINTURA DE ERVA-CIDREIRA

(Contra [illegible] e má digestão)

2[illegible] folhas [illegible] erva-cidreira
1[illegible] °C

[illegible] erva-cidreira de molho no álcool [illegible] dias e coe. Tome cinquenta gotas três vezes [illegible] um torrão de açúcar mascavo, longe das [illegible]

UNGÜENTOS E LINIMENTOS

UNGÜENTO DE TANCHAGEM

2 e 1/2 xícaras de folhas verdes de tanchagem
1 e 1/2 xícara de óleo de germe de trigo
1/2 xícara de mel
2 e 1/2 colheres de cera de abelha

Bata em um liqüidificador o mel de abelha e o germe de trigo. Junte as folhas verdes de tanchagem, apenas misture, adicione a cera de abelha e torne a misturar (sem bater). Coloque em uma garrafa de boca larga e tampe bem.

UNGÜENTO DE ROSAS

1 punhado de morrião-dos-passarinhos
1 punhado de folhas de rosa vermelha
450ml de óleo (qualquer um)

Cozinhe no forno as folhas de roseira mergulhadas em óleo e retire, deixando esfriar. Daí a três horas, coe as folhas e guarde o líquido em uma garrafa tampada. Ungüento eficaz para dores nas pernas.

UNGÜENTO COM TINTURAS

óleo de germe de trigo
mel de abelha
tintura de confrei, calêndula ou verbasco.

Misture o óleo e o mel. Adicione de cinco a quinze gotas de tintura. Trata-se de um ungüento de emergência.

UNGÜENTO ANESTÉSICO

55g de casca de carvalho branco, em pó
225g de glicerina vegetal

Apenas aqueça durante trinta minutos em banho-maria. Deixe esfriar, coe, engarrafe e tampe. Pode usar logo a seguir. Bom para ferimentos dolorosos.

UNGÜENTO DE MORRIÃO-DOS-PASSARINHOS

(Contra dores nas pernas)

folhas de morrião-dos-passarinhos
100g de lanolina

Mergulhe as folhas de morrião-dos-passarinhos na lanolina e deixe assar durante várias horas. Remova as ervas e passe nas áreas doloridas das pernas. Serve também de paliativo contra dores reumáticas.

LINIMENTO DE ALHO

1 garrafa de cidra
100g de suco de alho
15g de raiz ralada de rábano-rústico

Coloque o alho e o rábano-rústico em um litro. Despeje a cidra, tampe e conserve em local quente durante doze horas, mexendo o recipiente de vez em quando. Coloque em local frio e aguarde mais doze horas. Coe o líquido e coloque-o em uma garrafa com rolha. Conserve na geladeira.

Contra infecções, tome uma colherinha três vezes ao dia entre as refeições. Como linimento, espalhe em um tecido de algodão e passe sobre o ferimento ou área dolorida. Pode também adicioná-lo ao banho para neutralizar as dores do reumatismo, da ciática ou da artrite. Quem tiver a pele hipersensível precisará proteger a área com um óleo vegetal.

VINAGRES

VINAGRE COM ALFAZEMA

(Contra doenças contagiosas)

2 litros de vinagre de maçã
2 colheres de alfazema
2 colheres de alecrim
2 colheres de salva
2 colheres de absinto
2 colheres de arruda
2 colheres de hortelã
2 colheres de alho inteiro

Deixe o alho à parte. Misture todas as outras ervas e mergulhe-as no vinagre, tampe bem e deixe ao Sol. Aguarde duas semanas. Escorra o líquido e torne a engarrafar. Mergulhe os alhos inteiros, tampe bem e aguarde uma semana. Coe e recoloque o vinagre nas garrafas. Lacre-as com parafina ou despeje uns cem gramas de glicerina no gargalo, para a preservação das propriedades medicinais.

Por causa de sua elevada concentração em essências da flora, aconselha-se tomar no máximo três colherinhas por hora, diluídas em água. Temos aí um excelente bactericida e um bom meio de nos prevenirmos contra as gripes disseminadas por contágio.

Esse vinagre tem também uso externo: diluído em água, é bom para banhos. Concentrado, atua muito bem

como desinfetante e aromatizante em porões, banheiros.

VINAGRE COM ALHO [illegible]

(Contra males contagiosos)

1 litro de vinagre de maçã
450g de dentes de alho para 1/4 de litro de suco de [illegible]
225g de raiz de confrei
110g de casca de [illegible]
110g de flores de verbasco
110g de flores de alecrim
110g de flores de alfazema
110g de absinto
110g de folhas de nogueira
90g de [illegible]

Deixe cada um [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] trinta minutos. Coe e leve de novo ao fogo. Deixe evaporar até que o líquido se reduza a [illegible] mais, para ter um quarto de litro com o total resultante dos oito cozimentos. Misture os líquidos e [illegible] neles os [illegible] e cinqüenta gramas de [illegible] [illegible] Adicione trezentos e [illegible] [illegible] para sua conservação. Coloque em [illegible] [illegible] e tampe bem.

Tome de uma a três colherinhas de [illegible] por dia, durante por exemplo uma epidemia. [illegible] Aumente a dosagem para uma colherinha [illegible] tiver na família alguém com doença transmissível [illegible] julgar muito forte, dissolva em uma xícara de [illegible] de [illegible].

VINAGRE COM PIMENTA-DE-CAIENA

(Antigripal)

2 colherinhas de pimenta-de-Caiena
1 e 1/2 colherinha de sal marinho

VINHOS

VINHO COM ALECRIM

(Sedativo)

2 colheres de folhas secas de alecrim
2 colheres de folhas secas de borragem
1 garrafa de vinho branco

Deixe as folhas de molho no vinho de uma semana a dez dias. Coe as ervas e tome em doses de uma colher. Bom como calmante dos nervos e contra depressões ligeiras do espírito.

VINHO TÔNICO

(Também digestivo)

2 garrafas de vinho clarete
2 colheres de folhas de salva
2 colheres de folhas de tomilho
2 colheres de folhas de hissopo
2 colheres de folhas de hortelã
2 colheres de folhas de absinto
2 colheres de folhas de manjerona

Transforme todas as ervas em um pó grosso e umedeça-o com um pouco do vinho. Coloque essa

como desinfetante e aromatizante em [illegible] banheiros.

[illegible]

1 litro de vinagre de maçã
450g de dentes de alho
225g de raiz de confrei
110g de casca [illegible]
110g de flores de verbasco
110g de flores de alecrim
110g de flores de alfazema
110g de absinto
110g de folhas de nogueira
[illegible]

[illegible] trinta minutos. Coe e leve de novo ao fogo, deixe evaporar até que o líquido se reduza a [illegible] mais, para ter um quarto de litro com o [illegible] dos oito componentes. Misture os líquidos e [illegible] neles os [illegible] e cinquenta gramas de [illegible] Adicione trezentos [illegible] sua conservação. Coloque [illegible] [illegible] bem.

Tome de uma a três colherinhas [illegible] dia, [illegible] por exemplo uma [illegible] Aumente a dosagem para uma colherinha [illegible] tiver na família alguém com doença [illegible] julgar muito forte, dissolva em uma xícara [illegible] de ervas.

VINAGRE COM PIMENTA-DE-CAIENA

(Antigripal)

2 colherinhas de pimenta-de-Caiena
1 e 1/2 colherinha de sal marinho

VINHOS

VINHO COM ALECRIM

(Sedativo)

2 colheres de folhas secas de alecrim
2 colheres de folhas secas de borragem
1 garrafa de vinho branco

Deixe as folhas de molho no vinho de uma semana a dez dias. Coe as ervas e tome em doses de uma colher. Bom como calmante dos nervos e contra depressões ligeiras do espírito.

VINHO TÔNICO

(Também digestivo)

2 garrafas de vinho clarete
2 colheres de folhas de salva
2 colheres de folhas de tomilho
2 colheres de folhas de hissopo
2 colheres de folhas de hortelã
2 colheres de folhas de absinto
2 colheres de folhas de manjerona

Transforme todas as ervas em um pó grosso e umedeça-o com um pouco do vinho. Coloque essa

massa em um coador de papel para café e vá despejando o restante do vinho, pouco a pouco. No final, você terá uma garrafa de vinho filtrado através das ervas, e tão aromático e medicinal quanto elas. Tome apenas uma colher de cada vez.

VINHO COM GENGIBRE

(Contra resfriados)

1 garrafa de vinho (ou uísque)
pedaços de raiz de gengibre fresco, esmagado

Deixe duas colheres de gengibre curtirem no vinho durante uma semana. Coe e tome em doses de uma colherinha ao perceber que foi acometido de resfriado. O gengibre desintoxica e estimula a transpiração, o que é uma ótima ajuda contra os resfriados.

VINHO COM ABSINTO

(Para abrir o apetite)

20g de folhas e flores de absinto
1/2 litro de vinho branco
1 xícara pequena de aguardente

Junte a aguardente ao vinho e despeje sobre as folhas e flores de absinto. Coloque em um litro, tampe e aguarde oito dias. Filtre o líquido, lave o recipiente e guarde para tomar um copinho antes das principais refeições. No entanto, quem sofre de infecções gastrintestinais não deve bebê-lo.

VINHO COM ABSINTO E OUTRAS ERVAS

(Tônico estomacal)

1 garrafa de vinho Madeira
1 ramo de absinto
1 ramo de alecrim
1 noz-moscada em pó
2 e 1/2cm de raiz esmagada de gengibre

2 e 1/2cm de casca esmagada de canela
12 passas grandes

Despeje um pouco do vinho para dar espaço às ervas na garrafa. Introduza as ervas na garrafa e arrolhe. Coloque o recipiente em local escuro e fresco. Espere duas semanas e coe. Tome apenas uma colher quando sentir enjôo no estômago ou para neutralizar os efeitos de alguma bebedeira. Pode diluir em uma parte de Madeira puro, se julgar muito forte.

VINHO COM CAMOMILA

(Bom para o estômago)

1 punhado de flores de camomila
1 garrafa de vinho branco

Despeje um pouco de vinho para dar espaço à camomila na garrafa. Deixe suas flores de molho no vinho durante dez dias. Tome em doses de uma colher para aliviar o mal-estar estomacal ou as cólicas. Como terapêutica de reforço, embeba um pano no vinho e coloque-o sobre a região abdominal dolorida, em forma de compressa.

VINHO COM ALCAPARRA

(Tônico estomacal)

30g de raiz de alcaparra em pó
350ml de vinho branco estado de fervura
650ml de vinho branco frio

Deixe o pó da raiz de alcaparra de molho no vinho fervente até este esfriar. Então adicione o vinho frio e espere o pó assentar no fundo. Filtre e conserve em litro bem fechado. A dosagem é dois copinhos por dia, entre as principais refeições.

VINHO COM ERVA-DOCE

(Para dispepsia de origem nervosa)

Deixe a salva de molho no vinho durante oito dias e então filtre. Tome três copinhos por dia, longe das refeições. Os tipos sangüíneos ou pessoas que sofrem de inflamações internas não podem tomar este vinho.

Deixe a salva de molho no vinho durante oito dias e então filtre. Tome três copinhos por dia [illegible] pessoas que sofrem de [illegible] não podem tomar este vinho [illegible] cada refeição.

VINHO COM ALCARAVIA

(Contra aerofagia)

15g de sementes de alcaravia em pó
1 litro de vinho branco seco

Deixe o pó de sementes de molho no vinho durante dez dias e então filtre. Tome três copinhos por dia depois das refeições.

VINHO COM MOSTARDA

(Contra fermentações gastrintestinais)

30g de sementes de mostarda em pó
1 litro de vinho branco

Deixe as sementes em pó de molho no vinho durante oito dias e coe a seguir. Tome duas colheres de manhã. Este vinho também atua como diurético.

VINHO COM ALECRIM

(Contra flatulência)

50g de folhas de alecrim esmagadas
1 litro de vinho branco seco

Deixe o alecrim de molho no vinho durante seis dias e coe a seguir. Tome três copinhos por dia.

VINHO COM SALVA

(Para estados depressivos)

100g de folhas de salva
1 litro de vinho de Málaga

DESODORANTE AUXILIAR

1/2 colherinha de cravo
1 colherinha de tomilho
2 colheres de flores de alfazema
1 colherinha de cássia
1 colher de sementes de coentro
1 colherinha de mirra

Triture todos os ingredientes ou soque-os, utilizando-se de um pilão. Misture bem. E está pronto. Mas, como certas pessoas são alérgicas a esta ou àquela erva seca, convém fazer testes com pequenas aplicações. Se quiser variar, sirva-se de outras ervas aromáticas.

MÁSCARA FACIAL

flores de camomila
água quente

Junte a água à camomila, espalhando-a, bem quente, sobre uma toalha grande. Feche os olhos e cubra o rosto. Os vapores da camomila abrem os poros e ajudam a eliminar os cravos. Limpe o rosto logo após o emprego da máscara.

BANHO DE GENGIBRE

(Contra dores musculares)

1 colher de gengibre ralado
2 xícaras de água

Ferva o gengibre na água até obter uma chá bem forte. Despeje-o na água quente do banho. Fique em imersão e depois vá direto para a cama, que o calor do gengibre ficará em seu corpo durante várias horas.

Usa-se também este chá para embeber um tecido e aplicá-lo, ainda quente, sobre alguma área dolorida do corpo.

PÓ SORTIDO

(Contra náusea)

3 pedaços de casca de canela
1 colher de sementes de cardamomo
1 colher de noz-moscada

Misture todos os ingredientes e moa-os bem fino. Conserve em um frasco bem fechado. Empregue um quarto de colherinha em uma xícara de chá quente, se o paciente for adulto. Reduza pela metade quando se destinar a crianças.

CAFÉ DE TARAXACO

(Descongestionante hepático)

raízes frescas de taraxaco
água fervente

Deixe as raízes secarem em local bem quente (no forno por exemplo), torre-as levemente e moa-as fazendo um pó bem fino. Empregue uma colherinha do pó para uma xícara de água fervente. A bebida é amarga, sem os inconvenientes de nosso café tradicional.

XAROPE DE ALHO

(Contra asma)

VOCÊ É O SEU MÉDICO
coleção

Remédios Caseiros Aprovados

Mais de **500** receitas para todos os fins

Controle e Supervisão
Dr. Osmar C. Cavalcante

VOCÊ É O SEU MÉDICO EDIÇÃO Nº 1 — Cr$ 580,00